Ж. И. ОРЛОВА

ВСЁ ОБ ОВОЩАХ



Ж. И. ОРЛОВА

ВСЁ ОБ ОВОЩАХ

Издание 2-е, переработанное и дополненное



МОСКВА
АГРОПРОМИЗДАТ
1987

ББК 36.992
О-66
УДК 641.13+641.564

Рецензент канд. мед. наук *И. Я. Конь* (Институт питания АМН СССР).

Орлова Ж. И.

О-66 Все об овощах.— 2-е изд., перераб. и доп.— М., Агропромиздат, 1987, 222 с.

Как следует из самого названия, это книга об овощах, об их происхождении, об их прошлом и настоящем. Автор знакомит читателя и с увлекательной историей овощей, и с характеристикой их видов, пищевой ценностью, сферой применения в нашем питании.
Читатель найдет здесь много полезных советов по хранению, обработке и приготовлению овощей.
Более половины книги занимают рецепты разнообразных овощных блюд, среди которых есть и старинные, и оригинальные национальные рецепты.
Книга предназначена для широкого круга читателей.

О $\frac{3404000000-456}{035(01)-87}$ без объявл.

ББК 36.992
6П8.9



ПРЕДИСЛОВИЕ

Значение овощей в питании человека в современных условиях значительно возросло, особенно в связи с резким снижением мышечной физической нагрузки и соответственно снижением суточных затрат энергии. Кроме того, современный человек постоянно подвергается различным видам интоксикации, в частности за счет поступления в организм токсических веществ из внешней среды вследствие загрязнения воздуха, воды, пищевых продуктов. Использование в питании овощей оздоровляет кишечник, снижая в нем развитие токсических процессов.

Овощи следует потреблять ежедневно. Без них немыслимо рациональное питание. По научно обоснованным нормам каждый человек должен потреблять в год 100 кг картофеля и 164 кг прочих овощей и бахчевых культур.

Именно овощи (наряду с фруктами) являются важнейшим источником витаминов С, Р, каротина, минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов.

Что же касается таких исключительно важных для человека витаминов, как тиамин (витамин B_1), рибофлавин (витамин B_2), ниацин (витамин РР), кобаламин (витамин B_{12}), то в условиях нашей страны овощи обеспечивают потребность в этих соединениях лишь на 20—40%. В еще большей степени сказанное относится к жирорастворимым витаминам групп D и Е, потребность в которых удовлетворяется в основном за счет животных продуктов. Полный комплекс необходимых организму человека витаминов дает сочетание мясных, рыбных и овощных продуктов.

Овощи значительно повышают усвояемость белково-углеводной пищи и способствуют нормализации секреторно-моторной деятельности желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.

Все большее значение приобретают овощи в предупреждении избыточной массы, а также в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Нет ни одного другого продукта питания, который мог

бы во всех отношениях заменить на длительный период овощи, особенно свежие. Однако мы потребляем овощи все еще в недостаточном количестве, а блюда из них приготовляем на редкость однообразные. В весенний период незаслуженно мало используются в меню даже такие распространенные овощи, как зеленый лук, салат, шпинат, щавель. Ведь в 100 г зеленого лука, например, содержится около 60 мг витамина С, 5 мг каротина — провитамина А, что дает возможность практически полностью удовлетворить дневную потребность взрослого человека в витаминах С и А. В весенне-зимний период далеко не каждая семья использует в своем питании квашеную капусту, в 100 г которой содержится около 20 мг витамина С.

Сезонные продукты желательно использовать как можно чаще. Это прежде всего относится к таким овощам, как зеленый горошек, помидоры, огурцы, баклажаны, пряная зелень, дыни, арбузы и др.

Разнообразное меню — непременное условие рационального питания. Предлагаемая книга об овощах поможет нашим читателям выбрать и приготовить разнообразные овощные блюда и изделия, в том числе и незаслуженно забытые.

Вместе с тем представляется полезным познакомить и с занимательной, но малоизвестной историей овощей, их характеристикой и свойствами. Автор рассказывает о легендах и обычаях, связанных с тем или иным овощем, о биологической ценности наиболее известных в нашей стране овощей, дает много полезных советов по использованию их в питании.

Для облегчения пользования книгой в домашних условиях количество продуктов указывается в удобных для хозяйки мерах (штуках, ложках, стаканах). Размер овощей предполагается средний.





БОБЫ И ФАСОЛЬ

Овощи, которые сегодня считаются привычными в нашем рационе, не всегда были необходимыми продуктами питания. Введение их в культуру — результат труда многих поколений людей. Овощи вошли в употребление гораздо позже, чем плоды, которые чаще всего можно есть, срывая прямо с деревьев. Большинство овощей требует предварительного культивирования (ибо в диком виде несъедобны) да, кроме того, еще и тепловой обработки.

Какие же из овощей могли быть первыми в питании человека? Вероятно, это были представители семейства бобовых (бобы, фасоль, горох, чечевица, соя и др.). Так называемые русские, или конские, бобы находят при раскопках вместе с предметами, относящимися к бронзовому веку.

В Библии говорится, что бобы возделывались в Палестине в царствование Соломона, за тысячу лет до новой эры.

Далеко не одинаково относились к бобам народы в разных странах и в разные времена. В Древнем Египте перед бобами испытывали суеверный страх. Их запрещалось есть жрецам. Черные пятна на белых лепестках бобовых цветков представлялись египтянам как бы печатью смерти, а сам боб — ее символом. Древние греки, с одной стороны, охотно приготовляли из бобов всевозможные кушанья, с другой — выращивая, продавая или покупая бобы, непременно приносили жертвы богам. У древних римлян бобы были одним из важнейших продуктов питания. Это показывает даже латинское название боба — faba (заимствованное из греческого), означающее «пища, еда». Ежегодно именитые римляне, избранные в судьи, должны были устраивать особое празднество, во время которого, разъезжая по городу, пригоршнями бросали бобы в толпу.

Несомненно от древних народов унаследовали европейцы обычай запекать боб в новогодний пирог. До недавнего времени в ряде западноевропейских стран «счастливец»,

которому доставался кусок пирога с бобом, становился «бобовым королем». Он имел право избрать себе королеву и распоряжаться всем праздником. Разрезал пирог с бобом на части и раздавал куски маленький мальчик, представлявший как бы древнего оракула Аполлона, от которого этот обычай якобы ведет свое начало.

На территории России бобы разводили с древнейших времен, наши предки приготовляли из бобов разнообразные кушанья. В прошлом столетии русские почти перестали употреблять в пищу бобы. Их посевы резко сокращались по мере распространения картофеля. В наше время посевы бобов были возобновлены, но пока в ограниченных масштабах. Длительный вегетационный период (для созревания бобов требуется 100 дней) затрудняет продвижение бобов на север. Размеры площадей, занимаемых бобами, резко сократились и в других европейских странах, где их заменила фасоль.

Фасоль стали культивировать и употреблять в пищу гораздо позднее бобов, хотя она до сих пор встречается в диком виде во многих странах Азии, Африки и Америки. В настоящее время известно около 230 видов фасоли.

Первое упоминание об этом растении встречается в древних китайских летописях, относящихся к 2800 г. до н. э. Речь идет о растении с прямостоячим стеблем высотой до 60 см, в то время как стебель большинства других видов фасоли вьющийся. Китайцы варили фасоль с рисом, как это и теперь делают в Индии, Японии, Корее и на Филиппинских островах.

Фасоль была известна и древним римлянам. Упоминание о кушаньях из фасоли встречается у Теофраста (за 350 лет до н. э.). Но римляне видели в фасоли не столько продукт питания, сколько сырье для приготовления муки, из которой в свою очередь приготовляли знаменитое в то время косметическое средство lomentum, заменявшее римлянкам пудру. По их мнению, оно превосходно освежало кожу, способствовало уничтожению морщин. В течение столетий фасолевая мука входила в состав дамских белил. У немцев фасоль до сих пор называется белильными бобами (Schminkbohne). Потом фасоль была забыта.

Европейцы снова узнали о фасоли после открытия Америки, где с древнейших времен ее культивировали индейцы, познакомившие человечество с наиболее «вкусными» ее разновидностями. Фасоль вульгарная, или, как ее чаще называют, фасоль обыкновенная, пришла к нам из Америки. Оттуда же пришли и декоративные виды фасоли с вполне съедобными плодами. Декоративную фасоль разводят в садах как красиво цветущее, причудли-

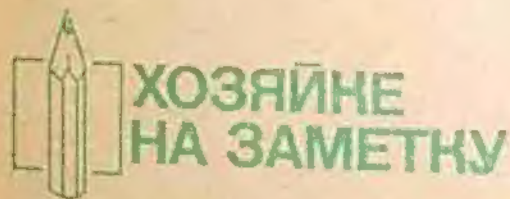


во вьющееся растение. На первых порах американские виды фасоли европейцы путали с бобами. Поэтому англичане, в начале XVI в. познакомившиеся с фасолью через голландцев, долгое время именовали ее голландскими бобами, а русские, в XVIII в. вывезшие фасоль из Франции и Турции,— бобами французскими и турецкими.

Фасоль — растение теплолюбивое, погибает при температуре ниже нуля. Во Франции, где фасоль стала одним из любимейших овощей, ее выращивают даже в зимних парниках, чтобы есть свежей и в холодное время года. Убирать многие сорта фасоли приходится вручную, так как ее плоды сильно спускаются к земле. В европейской части СССР до 58° северной широты выращивают преимущественно фасоль обыкновенную. Блюда из фасоли пользуются большой популярностью на Украине и на Кавказе, где она входит в состав многих национальных кушаний.

В зависимости от сорта и зрелости бобовые относят либо к овощам, либо к зерновым продуктам. К овощам относят недозрелые бобовые, так называемые стручки, лопатки и зерна. Сушеные очищенные зерна зрелых бобовых в торговой практике и в кулинарии не входят в ассортимент овощей, они составляют особую группу.

Бобовые, в том числе и бобовые овощи, очень полезны, так как содержат значительное количество белков, полноценных по аминокислотному составу, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Содержание белка в 100 г фасоли составляет 22 г (в стручковой — 4 г), в бобах — 6 г. В 100 г фасоли и бобов соответственно содержится 54 (в стручковой — 4) и 8 г углеводов. Из минеральных веществ в бобовых преобладают калий и фосфор (например, в 100 г фасоли — 1100 мг калия), из витаминов следует выделить витамины группы В и витамин РР.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

При варке фасоли не следует смешивать различные ее сорта, так как продолжительность варки их неодинакова.

В цветной фасоли некоторых сортов содержатся вещества, придающие отвару темный цвет. Если этого желают избежать, то воду, в которой варится фасоль, сразу же после закипания сливают, фасоль вновь заливают кипятком и варят до готовности.

Для сокращения срока варки и сохранения формы семян бобы и фасоль можно предварительно замачивать в холодной воде на 5—8 ч. К концу замачивания масса бобовых увеличивается примерно вдвое. Температура воды при замачивании не должна превышать 15° С, в противном случае бобовые могут закиснуть и затем будут плохо развариваться.

Варят фасоль и бобы (на 1 кг фасоли до 3 л воды) при слабом непрерывном кипении в закрытой посуде без добавления соли. Продолжительность варки 1—2 ч. Готовые зерна бобовых легко раздавливаются между пальцами.

Кислота очень замедляет разваривание бобовых. Поэтому томат-

пюре и различные соусы следует добавлять в них только после готовности.

Не следует добавлять при варке бобовых соду. Она резко сокращает срок варки, но в то же время ухудшает вкус бобовых и разрушает витамин B_1.

Если в процессе варки долить холодную воду, разваривание бобовых резко замедлится.

В воду, где варятся бобовые, для улучшения вкуса и аромата блюда можно добавить связанную пучком зелень, а иногда морковь и петрушку; после варки их удаляют.

Стручки бобовых станут нежными на вкус, если тушить их с добавлением молока, а еще лучше — сливок.

Стручки фасоли перед варкой разрезают поперек на 3—4 части или шинкуют вдоль в форме лапши.

Чтобы стручки фасоли сохранили зеленую окраску, их можно залить кипящей подсоленной водой и варить при закрытой крышке. Но в этом случае из-за наличия соли продолжительность варки увеличивается.



РЕЦЕПТЫ

Салат из бобов

Бобы отварить сначала в воде без соли. Когда они будут почти готовы, добавить соль. Откинуть на сито, обдать холодной водой. Выложить в салатник и заправить оливковым или подсолнечным маслом, лимонным соком, растертыми вареными желтками, добавить недостающее количество соли, сахар и перец. Подавать в холодном виде.

На 400 г бобов — 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 лимона, 2 вареных желтка, соль, сахар и перец по вкусу.

Суп-пюре из бобов

Бобы перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой на несколько часов. Затем воду процедить, довести до кипения, положить в нее бобы, очищенные морковь, петрушку, репчатый лук и варить на слабом огне до тех пор, пока бобы не станут мягкими. Затем морковь, лук и петрушку вынуть, отвар процедить, а бобы и поджаренный лук-порей протереть через сито, развести отваром, добавить соль, дать прокипеть.

Муку слегка прогреть на сливочном масле, развести горячим молоком и через сито влить в суп-пюре, размешать, довести до кипения и сдвинуть кастрюлю на край плиты. Желтки взбить, развести горячим молоком и влить через сито в суп. Заправить сливочным маслом. Отдельно к супу подать гренки.

На $^1/_2$ стакана бобов — $1^1/_2$ л воды, 2 моркови, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, $^1/_2$ стебля лука-порея, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 желтка, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Густой суп из бобов со свининой

Бобы отварить в мясном бульоне вместе со свининой. В конце варки добавить нарезанный сырой картофель, посолить, довести до готовности. Сварившуюся свинину порезать кусочками, положить обратно в суп. Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

На $2^1/_2$ стакана бобов — 1 л бульона, 4 картофелины, 500 г свинины, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Бобы с томатом и луком

Отварить бобы. Добавить поджаренный на масле или сале репчатый лук и томат. Можно сюда же добавить чеснок, растертый с солью, зелень и копченую грудинку. Все хорошо перемешать и тушить примерно 10 мин.

На 2 стакана бобов — 4 пучка зелени, 4 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла или свиного сала, 1 стакан томата, 8 долек чеснока, 200 г грудинки, соль по вкусу.

Бобы с бараниной

Баранину вымыть, нарезать кусочками и поджарить на сковороде до готовности. Отварить бобы, откинуть на дуршлаг. Мелко нарезанную луковицу поджарить на сливочном масле.

В стакан бобового отвара добавить пшеничную муку, предварительно разведенную в небольшом количестве отвара до кашицеобразного состояния, затем сахарный песок и томатный сок. Положить поджаренный лук, перемешать, добавить поджаренное мясо и бобы и поставить на слабый огонь на 10 мин.

Вместо баранины можно использовать свинину.

На $2^1/_2$ стакана бобов — 1 кг баранины, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 2 ч. ложки сахарного песку, 1 стакан томатного сока, 1 стакан бобового отвара, 2 ст. ложки пшеничной муки, соль по вкусу.

Бобы с горчичным соусом

Отварить бобы. Вареную грудинку или корейку нарезать кусочками, смешать с отваренными бобами, добавить масло и прогреть. Заправить горчичным соусом.

На 2 стакана бобов — 200 г грудинки или корейки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Бобы с маслом и луком

Бобы перебрать, промыть, замочить на 5—8 ч и затем сварить, добавив [illegible]. [illegible] и зелень удалить. Бобы [illegible]. Перемешать с мелко нарезанным репчатым луком, поджаренным в масле или на свином сале.

На 1 [illegible] 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка [illegible]ного сала, соль и перец по вкусу.

Пюре из бобов

Бобы перебрать, замочить на 5—8 ч, сварить. После варки посолить, протереть, заправить маслом. Можно добавить [illegible]. Хорошо перемешать.

На 2 стакана бобов — 100 г сливочного масла, 4 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Биточки из бобов

В кипящее молоко всыпать тонкой струей манную крупу и сварить, помешивая, [illegible] кашу.

Приготовить пюре из бобов [illegible] смешать его с горячей манной кашей, [illegible] поджаренный на сливочном масле репчатый лук и все хорошо перемешать. Из массы сформовать биточки, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде. При подаче можно полить томатным соусом или сметаной.

На 2 стакана бобов — 100 г сливочного масла, 2 стакана манной каши (для каши взять $1/2$ л молока, 4 ст. ложки манной крупы), 1 яйцо, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 головки репчатого лука, 1 стакан томатного соуса или сметаны.

Оладьи из бобов

Бобы сварить, приготовить пюре (см. выше). В теплое пюре добавить сырые яйца, соль, сахар, дрожжи, разве-

денные в молоке, просеянную пшеничную муку (50% к массе сухих бобов) и мешать до получения однородного теста. Тесто поставить на 2 ч в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, выпечь из него оладьи на сковороде. Подавать оладьи со сметаной или сладким киселем.

На 2 стакана бобов — 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 стакан пшеничной муки, 1 ст. ложка дрожжей, 1/2 стакана сметаны или 1 стакан киселя, сахар по вкусу.

Паштет из фасоли с дрожжами

Мелко нарезанные лук и грибы слегка поджарить, соединить, ввести в них измельченные дрожжи и продолжать жарить до удаления влаги. В готовую смесь добавить мелко рубленный чеснок, сваренную и протертую фасоль, сметану и половину указанной нормы тертого сыра. Посолить и посыпать перцем. Массу хорошо взбить, придать ей желаемую геометрическую форму, посыпать тертым сыром и охладить. Паштет можно запечь. В этом случае добавить в массу сырое яйцо.

На 1 стакан фасоли — 2 головки репчатого лука, 300 г свежих грибов, 25 г свежих дрожжей, 2—3 дольки чеснока, 2 ст. ложки тертого сыра, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 1/2 стакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Салат из стручков фасоли

Стручки фасоли очистить, нарезать, сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. Переложить в салатник, добавить соль, толченый стручковый перец, фруктовый уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

На 20 стручков фасоли — 2 ст. ложки фруктового уксуса, 1 головка репчатого лука, 4 веточки укропа, стручковый перец и соль по вкусу.

Салат из фасоли, тушенной в уксусе

Фасоль тушить в небольшом количестве уксуса, разбавленного водой. Доведя до готовности, посолить. Когда фасоль остынет, смешать с мелко нарезанным репчатым луком и заправить майонезом.

На 2 1/2 стакана фасоли — 2 ст. ложки уксуса, разведенные в 1/2 стакана воды, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Салат из фасоли с огурцами

Фасоль тушить в небольшом количестве воды. Когда готовая фасоль остынет, соединить ее со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками. Посолить и посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить растительным маслом.

На $2\frac{1}{2}$ стакана фасоли — $\frac{1}{2}$ стакана воды, 3 огурца, 1 пучок укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Салат из фасоли с помидорами

Фасоль тушить в небольшом количестве воды. Когда готовая фасоль остынет, соединить с помидорами, нарезанными ломтиками, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить растительным маслом.

На $2\frac{1}{2}$ стакана фасоли — $\frac{1}{2}$ стакана воды, 5 помидоров, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Салат из фасоли со сладким красным перцем

Фасоль тушить в небольшом количестве уксуса, разбавленного водой. Доведя до готовности, посолить. Когда фасоль остынет, смешать с нарезанным в виде лапши красным перцем. Посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить растительным маслом.

На $2\frac{1}{2}$ стакана фасоли — $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. ложки уксуса, 4 красных перца, 1 пучок укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Фасоль отварная в маринаде

Отварить фасоль, откинуть на сито, посолить, охладить, переложить на блюдо, залить маринадом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Для приготовления маринада морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, нарезать соломкой и поджарить на растительном масле с томатом-пюре. В конце тушения добавить соль, сахар, уксус, лавровый лист, перец душистый, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, тертый чеснок. Перемешать, довести до кипения и охладить.

На 2 стакана фасоли — 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки растительного масла, сахар,

соль, уксус, перец, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Салат из фасоли с сельдью

Фасоль тушить в небольшом количестве воды. Доведя до готовности, слегка посолить. Откинуть на сито. Переложить в салатник, соединить с сельдью, очищенной от костей и мелко нарезанной, добавить нашинкованный репчатый лук, посыпать зеленью петрушки. Заправить лимонным соком.

На 2½ стакана фасоли — ½ стакана воды, 250 г сельди, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Фасоль отварная с ореховым соусом

Фасоль залить водой на несколько часов, затем сварить в этой же воде. Процедить, переложить в салатник, охладить и залить ореховым соусом с чесноком.

Фасоль протертая с жареным луком

Фасоль залить водой на несколько часов, затем сварить в этой же воде. Сваренную фасоль процедить, протереть через сито, слегка развести отваром, заправить солью, перцем, мелко нарезанным и поджаренным на растительном масле луком, взбить ложкой и выложить горкой на блюдо, украсив зеленью.

На 2 стакана фасоли — 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Суп-пюре из фасоли на мясном бульоне

В мясном бульоне отварить белую фасоль. Когда она сварится, протереть фасоль через сито, разбавить тем же мясным бульоном и заправить мукой, обжаренной на сливочном масле. Подавать с гренками. Солить бульон лучше, когда фасоль сварится.

На 3½ стакана фасоли — 2 л бульона, ½ ст. ложки сливочного масла, ½ ст. ложки пшеничной муки.

Суп-пюре из фасоли на подсолнечном масле

Фасоль отварить в воде, протереть через сито, развести отваром, в котором она варилась. Посолить. Заправить

подсолнечным маслом и поджаренным на подсолнечном масле луком. Подавать с гренками.

На 2 стакана фасоли — 1 л воды, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 головки репчатого лука.

Суп-пюре из кабачков и стручковой фасоли

Кабачки очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в сотейник, добавить мелко нарезанный лук-порей, сливочное масло, посолить и тушить до мягкости. Затем протереть их через сито, влить разведенные с мукой сливки (взяв 3/4 общего количества сливок), размешать, добавить соль по вкусу, дать вскипеть и сдвинуть кастрюлю на край плиты.

Молодую стручковую фасоль нарезать ромбиками и отварить в слегка подсоленной воде. Желток взбить со сливками, прогреть на плите, не доводя до кипения, влить через сито в суп, добавить сливочное масло, размешать.

При подаче на стол в тарелки положить по 1—2 ст. ложки отварной фасоли, залить супом-пюре, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки. К супу подать гренки.

На 2—3 кабачка — 20 стручков фасоли, 1 стебель лука-порея, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 л сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 желток, соль и зелень укропа и петрушки по вкусу.

Густой суп из стручковой фасоли с говядиной

Зеленые стручки фасоли тушить с луком и помидорами в сливочном масле или на маргарине. Говядину отварить и нарезать небольшими кусочками. В бульон с кусочками говядины положить тушеную с луком и помидорами фасоль. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать и положить в суп. Довести суп до кипения. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 2 1/2 стакана фасоли — 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 500 г говядины, 3 картофелины, 3 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 л бульона, соль по вкусу.

Густой суп из стручковой фасоли и моркови с бараниной

Зеленые стручки фасоли тушить с луком и морковью в сливочном масле или на маргарине. Баранину отварить и нарезать небольшими кусочками. В бульон с кусочками

баранины положить тушеную с морковью фасоль. Довести до кипения. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 30 стручков фасоли — 1 головка репчатого лука, 4 моркови, 100 г сливочного масла, 500 г баранины, 1 пучок зелени петрушки, 1 л бульона, соль по вкусу.

Суп из зеленой стручковой фасоли со сливками

Стручковую фасоль слегка отварить, откинуть на сито, затем мелко изрубить сечкой, опустить в холодную воду и варить до готовности с зеленью петрушки и укропа. Заправить сливками и мукой, поджаренной на сливочном масле.

На 40 стручков фасоли — 1 л воды, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Борщ с квашеной капустой и фасолью

Фасоль промыть, залить водой на несколько часов, затем сварить в этой же воде. Отвар слить в чистую посуду, довести до кипения, добавить картофель, нарезанный дольками, затем поджаренные на масле репчатый лук, нарезанные соломкой и тушеную свеклу, морковь, петрушку, капусту. Заправить томатом. Все прокипятить. В борщ положить отваренную фасоль, добавить по вкусу соль, сахар, перец, лавровый лист и зелень. При подаче заправить сметаной.

На 1 стакан фасоли — $1^1/_2$ л воды, 5 картофелин, $^1/_4$ среднего квашеного кочана капусты, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата, 1 свекла, 1 морковь, 1 петрушка, 2 головки репчатого лука, соль, сахар, перец, лавровый лист и зелень по вкусу.

Суп картофельный со стручковой фасолью

Морковь, петрушку, сельдерей и лук-порей очистить, промыть, нарезать в виде лапши, сложить в сотейник, добавить топленое масло и тушить до готовности. Стручковую фасоль помыть, нарезать ромбиками. Картофель очистить, нарезать дольками. В кипящую воду опустить фасоль, картофель, коренья. На слабом огне варить до готовности. В конце варки суп посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

На 20 стручков фасоли — 1 л воды, 1 морковь, по

1 корню петрушки и сельдерея, ½ стебля лука-порея, 5—6 картофелин, 4 ст. ложки топленого масла, соль и зелень укропа и петрушки по вкусу.

Валованы из фасоли с грибами

Сварить в воде с луком и кореньями белую фасоль до мягкости, слить отвар и протереть фасоль в горячем виде через сито. К этому пюре добавить соль, перец, сырые желтки и хорошо перемешать. Сделать из пюре овальные коробочки, наполнить их фаршем из грибов, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Для приготовления фарша свежие грибы (можно с добавлением нежирной ветчины) нарезать мелкими кубиками и поджарить на сливочном масле.

На 1 стакан фасоли — 2 желтка, 200 г свежих грибов, 2 ст. ложки тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, по 1 корню петрушки и сельдерея, соль и черный молотый перец по вкусу.

Фасоль, тушенная с почками

Фасоль потушить с почками на почечном жире, добавив бульон. Заправить солью, перцем, тертым чесноком и сметаной. Перед подачей к столу посыпать нашинкованным репчатым луком.

На 2½ стакана фасоли — 300 г почек (говяжьих или бараньих), 50 г жира почечного, ½ стакана бульона, ½ стакана сметаны, 3—4 дольки чеснока, 2—3 головки репчатого лука, соль и перец по вкусу.

Стручковая фасоль с протертыми помидорами и чесноком

Помидоры нарезать, положить в кастрюлю, поставить на огонь, дать покипеть 2 мин, затем снять с огня и протереть через сито. Стручки фасоли наломать, разварить, соединить с нашинкованным луком и пюре из помидоров и довести до кипения, затем добавить истолченные с солью стручковый перец и чеснок, а также мелко нарезанную зелень петрушки и варить 10 мин.

На 50 стручков фасоли — 6 помидоров, 2 головки репчатого лука, 3 веточки петрушки, 1 долька чеснока, стручковый перец и соль по вкусу.

Стручковая фасоль с луком и помидорами

Репчатый лук поджарить на сливочном масле или маргарине до золотистого цвета, соединить с зелеными стручками фасоли, налить немного воды и тушить почти до готовности. Затем посолить и добавить очищенные от кожуры и нарезанные крупными дольками помидоры. Посыпать поджаренной мукой, чтобы масса овощей загустела. При подаче посыпать фасоль мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 50 стручков фасоли — 1 головка репчатого лука, 4 помидора, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль по вкусу.

Стручковая фасоль с маслом и яйцами

Стручки фасоли очистить, разломать, промыть холодной водой, положить в кипящую воду, закрыть крышкой и варить до готовности (около 2 ч). Когда стручки разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 мин. Потом добавить сырое взбитое яйцо, хорошо перемешать, залить оставшимися взбитыми яйцами, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить блюдо до готовности яиц.

На 1 кг стручковой фасоли — 100 г сливочного масла, 3 яйца, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Стручковая фасоль, запеченная с зеленью

Молодые зеленые стручки фасоли (без зерен) нарезать в виде лапши, сварить в кипящей подсоленной воде, затем воду слить, стручки слегка обсушить. Нашинкованный салат, зеленый лук, петрушку и зеленый перец слегка обжарить на масле, соединить с вареными стручками, перемешать, положить на сковороду, смазанную маслом, залить яйцами, смешанными с молоком, побрызгать маслом и запечь.

На 10 стручков фасоли — 1 пучок салата или шпината, 1 пучок прочей зелени, 1 зеленый перец, 1 яйцо, $1/4$ стакана молока, 50 г сливочного масла.

Стручковая фасоль с морковью

Очищенные от прожилок стручки фасоли и морковь нашинковать в виде крупной лапши. Морковь слегка поджарить на сливочном масле, добавить к ней фасоль, немного молока и тушить в закрытой посуде. Когда

овощи станут мягкими, посолить и заправить молочным соусом. Подавать с гренками из белого хлеба.

На 20 стручков фасоли — 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Стручковая фасоль с кабачками в молочном соусе

Молодые стручки фасоли (без зерен) нарезать и сварить в подсоленной воде. Очищенные кабачки нарезать мелкими кубиками, тушить в масле до готовности, соединить со стручками, залить молочным соусом, добавить соль, сахар и все прокипятить. При подаче добавить масло и посыпать мелко нарезанной зеленью

Вместо кабачков можно использовать тыкву или яблоки.

На 20 стручков фасоли — ½ кабачка, 50 г сливочного масла, ½ стакана молочного соуса

Шницель из фасоли в сдобных сухарях

Сваренную фасоль провернуть через мясорубку, добавить муку, яйца, сахар, изюм и растопленное сливочное масло. Хорошо вымешанную массу разделить на части, обвалять каждую в сдобных толченых сухарях, придав форму котлеты, и обжарить с обеих сторон. Подать шницели со сметаной. Если фасолевая масса суховата, в нее можно добавить немного молока.

На 2 стакана фасоли — 4 ст. ложки пшеничной муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла, ½ стакана изюма, 200 г сметаны, 8 ст. ложек сухарей сдобных, ¼ стакана молока, сахар по вкусу.

Фасоль с черносливом, морковью и медом

Фасоль отварить. Морковь мелко порезать и тушить в масле с добавлением небольшого количества воды. Затем тушеную морковь соединить с вареной фасолью, добавить предварительно замоченный чернослив, мед и тушить 15 мин. При подаче посыпать измельченными жареными орехами.

На 1 стакан фасоли — 2 моркови, 1 стакан чернослива, 200 г меда, 100 г сливочного масла, ½ стакана очищенных орехов.





ЧЕЧЕВИЦА

Дикие виды чечевицы — представительницы семейства бобовых — распространены в средиземноморских странах, на Балканском полуострове, в Малой Азии, Иране. На территории нашей страны дикорастущая чечевица встречается в Закавказье, Крыму и Средней Азии. Чечевицу выращивали в глубокой древности. Ее зерна обнаружены в большом количестве в свайных постройках бронзового века (например, на островах Биенского озера в Швейцарии).

Древние египтяне готовили кушанья из чечевицы, непременно очищенной от шелухи и, следовательно, имевшей буро-красный цвет. Зерна такой чечевицы они превращали в муку и выпекали из нее хлеб. На знаменитой картине из гробницы Рамзеса III в Фивах изображены пекарня фараона и повар, стоящий у двух корзин, наполненных чечевицей. Чечевичный хлеб египтяне клали в гробницы умерших как еду, сопровождавшую человека и в земной, и в загробной жизни. У древних греков чечевица была повседневной пищей простого народа. Об этом свидетельствует и бытовавшая в Древней Греции пословица: «Умный человек всегда хорошо готовит свою чечевицу».

Чечевица в древности считалась растением лекарственным. Ею лечили желудочные и нервные расстройства. Латинское название чечевицы lens не случайно происходит от слова lentus — медленный. Древнеримские врачи утверждали, что систематическое употребление чечевицы делает человека спокойным, терпеливым.

Чечевица быстро распространилась на завоеванных римлянами прирейнских землях, населенных германскими племенами, где вплоть до нашего века была основным продуктом солдатской казарменной кухни. Любовь к чечевице немцы сохраняют до сих пор: ее подают как традиционное праздничное кушанье под Новый год. Существует поверье, что присутствие чечевицы на новогоднем столе обеспечит дому благополучие.

Чечевица является одновременно и продовольственной,

и кормовой культурой. В качестве корма для скота обычно используют зерно мелкосемянных сортов, а также солому и мякину, зеленую массу. Именно такое применение чечевица нашла в Англии, куда впервые попала лишь в XVI в.

На территории России чечевицу выращивали в глубокой древности. В народе сохранилась поговорка: «При царице-чечевице». Так говорят о каком-нибудь очень отдаленном времени. Но по мере введения в культуру других овощей чечевица вытеснялась, а в XIX в. совершенно исчезла с наших полей. Лишь в советское время ее начали выращивать снова. Посевы культурной чечевицы сосредоточены у нас главным образом в лесостепных районах черноземной полосы. Между тем ее можно с успехом выращивать и в более суровых условиях. Она сравнительно засухоустойчива. Всходы переносят заморозки до минус 6° С. Как бобовое растение чечевица обогащает почву азотом, дает высокие урожаи на почвах не только черноземных, но и суглинистых. Для уборки чечевицы можно применять переоборудованные комбайны или простые уборочные машины с подъемниками для приподнимания полегших растений.

В настоящее время чечевица культивируется главным образом в странах Азии — Индии, Пакистане, Турции.

Как и все бобовые, чечевица выделяется среди других овощей значительным содержанием белка (24 г в 100 г чечевицы) и углеводов (53 г в 100 г чечевицы, в том числе около 40 г крахмала), таких ценных минеральных веществ, как калий и фосфор, витаминов группы В и др. Чечевицу можно использовать для варки супов, каш и приготовления гарниров.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Наиболее приятным вкусом отличается чечевица с темно-зелеными зернами.

Припуская овощи с небольшим количеством жидкости (воды, бульона, молока), желательно добавлять немного (одну чайную ложку) сливочного или растительного масла — оно улучшает вкус овощей, особенно чечевицы.

Чечевица разваривается быстрее других бобовых и легче усваивается организмом человека. Ее не рекомендуется замачивать в холодной воде для сокращения продолжительности варки: без предварительного замачивания чечевица варится около 1 ч — готовые зерна легко раздавливаются между пальцами.

Чем дольше хранилась чечевица, тем дольше она варится.

Как и другие бобовые, чечевицу желательно варить без добавления соли, при слабом непрерывном кипении, в закрытой посуде.



Для отваривания чечевицу заливают водой из расчета 2 л на 1 кг чечевицы.

В чечевицу, приготовленную с томатным соусом, хорошо добавить немного толченого чеснока, растертого с солью.

Если пюре из чечевицы получилось слишком густым, его можно развести чечевичным отваром, мясным бульоном или горячим молоком.



Салат из чечевицы

Чечевицу отварить без соли, откинуть на сито, облить холодной водой, посолить и добавить растительное масло, лимонный сок, рубленый репчатый лук и молотый черный перец.

На 2 стакана чечевицы — 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 2 головки репчатого лука, $^1/_2$ ч. ложки молотого перца, соль по вкусу.

Салат из чечевицы и фасоли с картофелем

Чечевицу, фасоль и картофель отварить отдельно, откинуть на сито, дать остыть, хорошо перемешать. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, поперчить. Заправить растительным маслом и уксусом.

На 1 стакан чечевицы и 1 стакан фасоли — 4 картофелины, 2 головки репчатого лука, $^1/_2$ ч. ложки молотого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

Суп-пюре из чечевицы на мясном бульоне

В мясной бульон опустить чечевицу. Когда суп сварится, посолить, а чечевицу протереть через сито. Заправить суп сливочным маслом, пережаренным с мукой. Подавать с гренками.

На $1^1/_2$ стакана чечевицы — 1 л бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ ст. ложки пшеничной муки, соль по вкусу.

Суп-пюре из чечевицы вегетарианский

Чечевицу залить кипятком, добавить очищенные морковь, петрушку, лук репчатый и на медленном огне варить до готовности, снимая пену. Затем коренья и лук вынуть, отвар слить, чечевицу протереть через сито, развести

отваром, посолить, влить разведенную в теплом молоке предварительно поджаренную на сливочном масле муку, дать прокипеть и сдвинуть кастрюлю на край плиты. Лук поджарить на сливочном масле и опустить в суп-пюре. Желтки взбить, развести теплым молоком и влить через сито. Положить в суп кусочек сливочного масла.

На $^1/_2$ стакана чечевицы — 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, $^1/_2$ ст. ложки пшеничной муки, 1 желток, 1 стакан молока, 1 л воды, соль по вкусу.

Суп из чечевицы с грибами

Отварить чечевицу в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Когда чечевица станет мягкой, протереть ее через сито и развести грибным бульоном, сваренным отдельно. Грибы из бульона не вынимать. Добавить в суп луковицу, мелко нарезанную и поджаренную на сливочном масле. Смешать желтки со сливками или сметаной и влить полученную смесь в суп, не давая кипеть, чтобы желтки не свернулись. Подавая к столу, посолить.

На 1 стакан чечевицы — 3 стакана грибного бульона, 50 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 3 желтка, 1 стакан сливок или сметаны, соль по вкусу.

Чечевица с ветчиной в горчичном соусе

Потушить чечевицу вместе с кусочками ветчины в небольшом количестве воды. Готовую чечевицу посолить и заправить горчичным соусом.

На 400 г чечевицы — 250 г ветчины, 1 стакан воды.



ГОРОХ

Горох также принадлежит к семейству бобовых. Людям он был известен очень давно. В Швейцарии на месте поселений, относящихся к каменному веку, были найдены горошины. Горох был широко распространен в Древней Индии, где имел особое санскритское название «харензо», и в Древнем Китае, где являлся символом плодородия и богатства. В Древней Греции и Древнем Риме горох был продуктом первой необходимости для бедного люда. В одной из сатир Горация описывается возвращение бедняка после работы домой: «... отправляюсь домой к миске с горохом и чесноком...».

В средневековой Германии горох широко культивировался во времена Карла Великого. Немцы всегда ценили горох как пищевой продукт. В XIX в. одним из повседневных продуктов питания немецких солдат была гороховая колбаса.

Не меньшей популярностью пользовался горох и у других европейских народов, в том числе и у славян. Во Франции XVI в. горох с поджаренным свиным салом подавался и за столом короля, и за столом простого горожанина. В Испании и России одним из наиболее любимых народом кушаний была гороховая похлебка с ветчиной.

На территории России горох был известен очень давно. Не случайно, когда говорят: «Это было при царе Горохе»,— имеют в виду события глубокой древности. Из Домостроя мы узнаем о существовании многих блюд из гороха, рецепты которых не дошли до нас. Так, в постные дни наши предки пекли пироги с горохом, приготовляли гороховый сыр и гороховую лапшу.

Родиной гороха ученые считают Южную Россию, Крым, Кавказ, Черноморское побережье, Среднюю Азию, Индию, Иран и Эфиопию. Здесь горох до сих пор встречается в диком виде.

Кроме обычного гороха известен еще выведенный позднее сладкий зеленый горошек. Его появление относят к XVI в. Первыми удачливыми производителями зеленого

горошка были голландцы. В Англии и Франции горошек сначала был большой редкостью. Но в XVII в. его стали активно разводить в огородах под Лондоном. До сих пор без него здесь не обходится ни один изысканный обед. А в Германии в целях поощрения культуры зеленого горошка была учреждена специальная премия за первую появившуюся на рынке корзину этого овоща.

В России культура зеленого горошка известна с 1674 г., особенно славилась его производством Ярославская губерния. В начале XIX столетия в России наладилось производство так называемого сахарного горошка, и она начала успешно продавать его другим европейским государствам. Для получения сахарного горошка использовали незрелый зеленый горошек, который особым способом высушивали. Называли его сахарным потому, что перед подачей к столу было принято варить его с листьями салата латука, добавляя сахар.

С появлением хорошо нам известного консервированного зеленого горошка сахарный горошек не выдержал конкуренции и его перестали производить, так как консервированный стоил значительно дешевле и мог сохраняться всю зиму, имея вкус совершенно свежего, только что сорванного с растения горошка.

Если до революции горох возделывался главным образом в средней полосе России, то в настоящее время его возделывают до 60° северной широты. Выведенные же за последнее время селекционные скороспелые сорта позволяют отодвинуть эту границу еще далее к северу. Лучшие почвы для гороха суглинистые и суглинисто-песчаные, средней влажности. Горох, как и все бобовые растения, обогащает почву азотом, отчего занимает в севообороте место непосредственно после хлеба и картофеля.

Консервы из зеленого горошка в дореволюционной России вырабатывал единственный в стране Пореченский завод Ярославской губернии. Вся его продукция шла только на экспорт, главным образом в Англию и Голландию. Завод оставался единственным до 1935 г. Сейчас работает несколько десятков заводов, консервирующих горошек. Они выпускают более 200 миллионов банок в год. Значительное количество консервов ввозится из Венгрии. Планируется дальнейшее увеличение производства консервированного горошка. Но любовь к этому продукту настолько велика, что в ближайшие годы, по-видимому, полностью удовлетворить спрос на него не удастся.

В горохе, как и в других бобовых, содержится много белка и углеводов (в основном крахмала). Например, в сухом горохе столько же

белка, сколько в говядине средней упитанности, но горох почти вдвое превосходит ее по калорийности, так как содержит еще много углеводов. В свежем (зеленом) горохе содержится меньше белка и углеводов (5 и 13 г в 100 г гороха). Горох богат калием, фосфором, витаминами группы B, в том числе фолиевой кислотой, в зеленом горошке имеются также каротин и небольшое количество витамина С.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

• Продолжительность варки гороха 1—1½ ч. Его следует заливать холодной, а не горячей водой и варить на слабом огне, закрыв крышкой.

Если горох старый, долго лежал, можно предварительно замочить его. Обычно же в этом нет необходимости.

• Во время варки не рекомендуется добавлять в кастрюлю холодную воду — горох будет невкусным.

• Горох (и обычный, и зеленый) надо солить, когда он уже почти готов, если же варить горох в подсоленной воде, он разваривается и получается менее вкусным.

Если из сваренного гороха надо сделать пюре, протирать или разминать его следует горячим, не давая остыть, тогда пюре получится однородное, без комочков.

Стручки гороха лучше сохранят окраску, если варить их в большом количестве воды.

• Консервированный зеленый горошек рекомендуется подогревать вместе с отваром, после чего отвар сливать.

Свежезамороженный зеленый горошек надо погружать в крутой кипяток, не размораживая предварительно, — он будет вкуснее, да и витаминов сохранится больше.

РЕЦЕПТЫ

Салат из горошка и моркови

К моркови, натертой на мелкой терке, добавить консервированный зеленый горошек и мелко нарезанный укроп. Заправить майонезом.

На 1 стакан консервированного зеленого горошка — 2 моркови, 2 пучка укропа, 4 ст. ложки майонеза.

Салат из консервированного горошка и консервированной цветной капусты

Консервированный зеленый горошек откинуть на сито, дать стечь жидкости. Консервированную цветную капусту тоже откинуть на сито. Соединить горошек с капустой. Добавить мелко нарезанный репчатый лук. Заправить майонезом. Украсить крутыми яйцами.

На 1 стакан консервированного зеленого горошка — 1 стакан консервированной цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Паштет из консервированного горошка с тресковой печенью

Консервированный горошек откинуть на сито, дать стечь жидкости. Пропустить горошек через мясорубку. Печень трески тоже откинуть на сито, размять и перемешать с массой зеленого горошка. Мелко порубить репчатый лук. Все еще раз [illegible] перемешать. Посыпать зеленью укропа.

На $1\frac{1}{2}$ стакана консерв[illegible] зеленого горошка — 1 банка печени трески, 2 головки репчатого лука, 1 пучок укропа.

Салат гороховый с яблоками

Отваренный горох соединить с очищенными, нарезанными кубиками яблоками [illegible] морковью, посолить и заправить сметаной или майонезом.

На 1 стакан гороха — 4 моркови, 3 яблока, 1 стакан сметаны или майонеза.

Салат гороховый с мясом

Вареное мясо и овощи (картофель, соленые огурцы) нарезать мелкими кубиками, соединить с отваренным горохом и нарезанным крутым яйцом. Заправить майонезом.

На $\frac{1}{2}$ стакана гороха — 100 г свинины, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза.

Винегрет с горохом

Отдельно сварить горох, морковь, свеклу, картофель. Овощи очистить, нарезать кубиками, соединить с горохом, нарезанными солеными огурцами и заправить растительным маслом, уксусом и сахаром.

На 1 стакан гороха — 2 моркови, 2 свеклы, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 луковицы, по 1 ст. ложке растительного масла и уксуса, сахар по вкусу.

Суп гороховый с копченым гусем

Горох перебрать, промыть и залить водой. Варить с копченой птицей до тех пор, пока горох не разварится до пюреобразного состояния. Лук мелко нарезать, поджарить на гусином жире и положить в суп за 20 мин до его готовности; одновременно заправить суп белым соусом. Готовый суп посыпать зеленью. Отдельно к супу подать гренки из белого хлеба.

На $1^1/_2$ стакана гороха — 200 г гуся копченого, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 2 головки репчатого лука и зелень по вкусу.

Суп гороховый с мясом

Сварить мясной бульон. Набухший после замачивания горох положить в бульон и варить около $1^1/_2$ ч. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15—20 мин до конца варки положить в суп, добавив соль. Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой. Подают суп с гренками.

На $1^1/_2$ стакана гороха — 300 г мяса, 1 пучок кореньев, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Суп гороховый с грибами

Грибы предварительно замочить, отварить, соединить с отваренным в бульоне горохом и прокипятить. За 5 мин до готовности заправить поджаренными овощами (морковью и луком).

На $1^1/_2$ стакана гороха — 30 г сушеных грибов, 1 л бульона, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла.

Суп гороховый с томатом

Сварить мясокостный бульон. В горох положить нарезанную вдоль на две-четыре части морковь, залить охлажденным бульоном (две части жидкости на одну часть гороха) и варить в посуде, закрытой крышкой, на слабом огне до пюреобразной консистенции. В процессе приготовления добавить томат-пюре. Лук мелко нарезать и поджарить на свином сале. Подготовленный горох соединить с горячим бульоном и, когда суп закипит, добавить лук, лавровый лист, перец, посолить и варить 20 мин. Отдельно можно подать мелко нарезанные и подсушенные гренки.

Так же можно приготовить суп с ветчиной, копченой свиной грудинкой или корейкой. Суп гороховый с томатом можно варить и на воде.

На 1 ½ стакана гороха — 300 г костей с мясом, 1 л бульона, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка свиного сала, лавровый лист, зелень и соль по вкусу.

Суп-пюре из зеленого горошка с желтками

Консервированный зеленый горошек отварить в небольшом количестве воды, протереть. В протертую массу влить молоко (¾ общего количества) с разведенной в нем пшеничной мукой и варить 15—20 мин. Приготовить смесь из яичных желтков и молока, добавить соль по вкусу, сливочное масло и размешать до образования однородной массы. Заправить полученной смесью готовый суп.

На 2 стакана зеленого консервированного горошка — 1 л молока, 4 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 желтка, соль по вкусу.

Суп с гороховыми галушками

Размолоть сухой горох. Полученную гороховую муку замешать с яйцами и водой (тесто для галушек такое же крутое, как и для вареников). В мясной бульон положить картофель. После закипания бульона нарвать галушки (т. е. не резать, а отрывать от куска теста небольшие кусочки и бросать в кипящий бульон), добавить поджаренный лук, перец, лавровый лист, соль и варить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

На 1 ½ стакана гороховой муки — 2 яйца, ½ стакана воды (для теста), 6 картофелин, 2 головки репчатого лука, 200 г мяса, пучок зелени, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Постный гороховый суп-пюре

Горох залить водой и варить. Петрушку, лук порезать и слегка поджарить в сливочном масле, посыпать чуть-чуть мукой и еще немного подержать на огне. Разваренный горох протереть через сито, смешать с овощами, вскипятить, посолить. Суп едят со сметаной. Хорошо подать гренки.

На 1 стакан гороха — 1 л воды, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка пшеничной муки, ½ стакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Тушеный горох с морковью

Морковь очень мелко порезать или натереть на терке, сварить до полуготовности. Горох отварить отдельно. Сложить все в кастрюлю, всыпать муку, положить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, сахарный песок, соль, залить бульоном или водой и варить до готовности.

На 1 стакан гороха — 2—3 моркови, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и укроп по вкусу.

Консервированный зеленый горошек с гренками

Зеленый горошек высыпать в кастрюлю, дать закипеть и мгновенно снять. Выложить на блюдо или тарелку, облить разогретым сливочным маслом (1 ст. ложка), а сверху положить яйца, сваренные вкрутую. Все блюдо обложить по кругу готовыми гренками.

На 2 стакана зеленого горошка — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахарного песку, 2 яйца.

Консервированный зеленый горошек, тушенный с жирным окороком и жареным луком

Поджарить мелко нарезанный лук с кусочками жирного окорока. Смешать с зеленым горошком, добавить томат-пюре, немного бульона и тушить до готовности. Посыпать укропом.

На 2 стакана зеленого горошка — 2 головки репчатого лука, 400 г окорока, 2 ст. ложки томата-пюре, $1/2$ стакана бульона, 2 пучка укропа, соль по вкусу.

Консервированный зеленый горошек тушеный с салатом

Зеленый горошек тушить в небольшом количестве мясного бульона с добавлением сливочного масла. Доведя до готовности, смешать с мелко нарубленным салатом и зеленью петрушки. Заправить солью и сахаром.

На $1\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка — 50 г сливочного масла, $1/2$ стакана бульона, 2 пучка салата, 1 пучок зелени петрушки, соль и сахар по вкусу.

Консервированный зеленый горошек, тушенный с морковью и цветной капустой

Морковь и цветную капусту тушить в отдельности, посолив и добавив немного воды. Готовые овощи откинуть

на сито, дать стечь жидкости. Консервированный зеленый горошек тоже откинуть на сито, соединить горошек с морковью и цветной капустой. Положить мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарубленный укроп. С минуту потушить все это в сливочном масле, хорошо перемешав.

На 1 стакан зеленого горошка — 2 моркови, 200 г цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Зразы гороховые с ливером

Горох отварить и протереть или пропустить через мясорубку. Протертый горох соединить с манной кашей и яйцом, заправить специями, хорошо размешать, сформовать лепешки, на середину которых положить фарш из легких. Края лепешек защипать, запанировать зразы в сухарях и пожарить.

На $1\frac{1}{2}$ стакана гороха — 100 г манной крупы (для каши), 1 яйцо, 2 ст. ложки жира для жарения. *Для фарша:* 3 головки репчатого лука, 400 г легких, 2 ст. ложки жира, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей.

Биточки гороховые с морковью

Горох отварить, затем протереть вместе с вареной морковью. Эту массу смешать с густой манной кашей, сахаром и яйцом, сформовать биточки, запанировать в сухарях и обжарить. При подаче к столу полить сметаной.

На $2\frac{1}{2}$ стакана гороха — 5 шт. моркови, $2\frac{1}{2}$ яйца, 1 ст. ложка сахара, 100 г манной крупы, $\frac{1}{2}$ л молока (для каши), 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны.

Стручки зеленого горошка с маслом

Стручки очистить от стеблей и боковых жилок, сварить целыми, затем откинуть на сито и дать стечь воде. Заправить маслом, сахаром и солью. Использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

На 40 стручков горошка — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахарного песку, соль по вкусу.

Пюре из зеленого горошка и салата

Залить зеленый горошек кипящей водой так, чтобы вода только покрыла его. Положить пучок латука и несколько корешков петрушки. Готовый горошек протереть через сито. Заправить маслом, сахаром и отваром

горошка. При подаче пюре хорошо прогреть.

На $1^1/_2$ стакана горошка — 100 г латука, 3 корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар по вкусу.

Омлет, фаршированный зеленым горошком

Сырой зеленый горошек отварить (консервированный горошек нагреть до кипения), отвар слить, заправить горошек сливочным маслом. Приготовить смесь из яиц и молока, посолив ее, вылить на горячую сковороду с маслом и, помешивая, жарить до тех пор, пока масса не станет густой. Затем на середину сковороды положить зеленый горошек, закрыть его с двух сторон омлетом, приподняв при помощи ножа края и придав омлету форму пирожка.

На 1 стакан горошка — 8 яиц, $^1/_2$ стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Яичная кашка с зеленым горошком

Свежий зеленый горошек отварить в подсоленной воде (консервированный разогреть в отваре). Затем откинуть на дуршлаг. Яйца посолить, добавить молоко или сливки и подогретое сливочное масло, взбить и варить в небольшой посуде, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой, до тех пор, пока масса не приобретет вида и густоты полужидкой каши. К столу подавать немедленно. Перед подачей в посуду с яичной кашкой положить зеленый горошек.

На $^1/_2$ стакана зеленого горошка — 8 яиц, $1^1/_2$ стакана молока или сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Вареники гороховые

Муку двух видов по рецептуре замесить с водой и яйцами до получения теста однородной густой консистенции, а затем раскатать в пласт и сформовать вареники с фаршем, как обыкновенные. Приготовленные вареники отварить в подсоленной воде и подать с жареным луком.

На 1 стакан гороховой и 1 стакан пшеничной муки — 1 яйцо, 1—$1^1/_2$ стакана воды. *Для фарша:* 500 г легких, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки свиного сала, 1 ст. ложка растительного масла.

Гороховые оладьи с яблоками и киселем

В теплой воде растворить сахар, соль и дрожжи, добавить просеянную гороховую и пшеничную муку и перемешать до образования однородной массы. Замешанное тесто оставить на час в теплом месте. Когда тесто подойдет, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, размешать и выпекать как обыкновенные оладьи. Подать оладьи с киселем.

На 3 стакана гороховой и 1 стакан пшеничной муки — 1 ст. ложка дрожжей, 2 ст. ложки сахарного песку, 2½ стакана воды, 2 яблока, 2 ст. ложки жира, соль по вкусу.

Бабка гороховая с творогом

Горох пропустить через мясорубку, соединить с манной кашей, протертым творогом, маслом, сахаром, яйцом, солью и размешать, а затем положить в формочки, предварительно смазанные жиром и посыпанные сухарями. Сверху смазать жиром и посыпать сухарями. Выпекать до готовности в духовом шкафу. При подаче полить сметаной.

На 2 стакана гороха — 3 стакана творога, 100 г сливочного масла, 100 г сахарного песку, 2 яйца, ¼ стакана манной крупы (для каши), 2 стакана панировочных сухарей, 2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Гороховый кисель

Сушеный горох намочить с вечера в горячей воде, на другое утро отварить его без соли, протереть через сито вместе с водой, в которой он варился, поставить на плиту. Развести пшеничную муку в небольшом количестве остывшего горохового отвара, а когда протертый горох закипит, положить по вкусу сахар или соль и заправить приготовленной мукой, быстро мешая, чтобы не заварились галушки. Едят горячим.

На 2 стакана сушеного гороха — ½ стакана пшеничной муки, соль или сахар по вкусу.



ТЫКВА И КАБАЧКИ

Семейство тыквенных весьма многочисленно, и у каждого члена этого семейства есть своя история. Глава фамилии — тыква. Из тринадцати видов ее только три считаются культурными. У каждого из них многочисленные подвиды. Подвидами тыквы обыкновенной, например, являются всем известные кабачки и патиссоны (так называемая тарелочная тыква).

Родиной тыкв принято считать Америку. Действительно, с большинством съедобных тыкв, и кормовых и столовых, европейцы впервые познакомились именно там. А вот бутылочная тыква (она же горлянка, или лагенария) была известна и в Европе, и в Азии в древнейшие времена. По свидетельству Плиния, древние римляне делали из горлянки различные сосуды и даже винные бочки. Для этого в тыкве проделывали отверстие, наливали в него кипяток и, размягчив таким образом мякоть, вытаскивали ее оттуда палкой. Затем, насыпав песку и налив воды, полоскали до полного очищения внутренних стенок образовавшегося сосуда, после чего сосуд просушивали и пускали в обиход. Римляне очень любили придавать горлянке самые оригинальные силуэты, для чего заставляли ее расти в специальных деревянных формах, которые снимали лишь после созревания тыкв.

О бутылочной тыкве говорится и в древнейших рукописях Китая, где она считалась царицей растений. В саду китайских императоров имелся огород для выращивания таких тыкв. Они шли на приготовление чаш, из которых император угощал особо отличившихся сановников полученным из мякоти этих тыкв напитком. Семена горлянки использовались в древней медицине. Их считали полезными для пищеварения. Между прочим они и до сих пор применяются как противоглистное средство.

В СССР горлянка культивируется сравнительно недавно исключительно в южных районах.

Другие разновидности тыквы, в том числе кабачок, как уже говорилось, пришли из Америки. Они быстро распространились во всей Европе. Уже в XVI в. тыква была

3-722

известна в России, а кабачки в XVII в. стали излюбленным кушаньем на территории Украины. Плоды кабачков широко используются в консервной промышленности (в частности, для приготовления кабачковой икры).

И тыква, и кабачки очень полезны. Они отличаются относительно небольшим содержанием растительной клетчатки в съедобной части, благодаря чему мало раздражают желудок и кишечник. Кроме того, они обладают свойством выводить излишки воды из организма. В тыкве и кабачках содержится много солей калия. Желтая окраска тыквы обусловлена наличием в ней каротина.

Поскольку в тыкве содержится до 5% сахаров и мало кислот, ее в настоящее время широко используют на кондитерских фабриках для изготовления цукатов и пастилы.

Кабачки по сравнению с тыквой беднее сахарами, зато богаче минеральными солями, жирами и витамином С, которого содержат вдвое больше.



Чтобы дольше сохранить кабачки, их укладывают в полиэтиленовый мешочек или эмалированную ванночку и держат, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

Наиболее вкусны небольшие кабачки длиной до 20 см.

Кабачки следует использовать в недозрелом виде, так как зрелые жестки и невкусны.

С молодых кабачков, предназначенных для фарширования или тушения, не рекомендуется срезать кожицу. Более зрелые кабачки следует почистить и удалить из них зерна.

Жарить лучше всего небольшие кабачки с мелкими семенами. Если после обжаривания они останутся жесткими, их нужно накрыть крышкой и на 5—10 мин поставить в духовку.

После варки тыкву надо откинуть на дуршлаг, чтобы вкус ее не ухудшился.

Тыква вполне пригодна для употребления в пищу в непривычном для нас сыром виде. Она легко усваивается организмом, ее можно включать даже в диетическое меню. Однако выбирать надо наиболее молодые нежные плоды.

Подсушенные тыквенные семечки не только полезны, но и очень вкусны. Их можно использовать вместо миндаля, например класть в очищенном виде в тесто при выпечке печенья и пряников.

Тыкву можно заготавливать на зиму подобно арбузам. Применяются совершенно аналогичные способы заготовки (соление и т. д.).

Патиссоны, по форме напоминающие тарелку,— особый вид тыквы. Несмотря на это, их готовят так же, как цветную капусту. Все рецепты, данные в разделе о цветной капусте, пригодны для приготовления блюд из молодых патиссонов.

Патиссоны используют только недозрелыми. Наиболее специфический и в то же время распространенный способ кулинарной обработки патиссонов — консервирование в рассоле (7% соли и 1% уксусной кислоты) с добавлением мяты, лаврового листа, перца, чеснока, зелени петрушки и укропа.

Консервированные патиссоны подают как закуску или как острый гарнир к мясным и рыбным блюдам.



Салат из тыквы с яблоками

Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты добавить лимонный или апельсиновый сок, а для сладости — мед. Посыпать все толчеными орехами.

На 500 г тыквы — 3 яблока, сок 1 лимона, 3 ст. ложки меда, 1/2 стакана толченых орехов.

Суп из тыквы острый

Тыкву разрезать на кусочки и потушить в слегка подсоленной воде, а затем протереть через сито. Из маргарина и пшеничной муки сделать подболтку, хорошо перемешать ее с кашицей из тыквы, довести до кипения и добавить уксус, сахар и зелень укропа. Очень хорошо подать к этому супу поджаренные незадолго до подачи на стол кубики шпика с кубиками черного хлеба.

На 500 г тыквы — 2 стакана воды, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка уксуса, 1 пучок укропа, соль и сахар по вкусу.

Суп из тыквы сладкий

Тыкву разрезать на маленькие кусочки и потушить в небольшом количестве подсоленной воды, а затем протереть через сито. Залить молоком, заправить слегка поджаренной мукой, добавить сахар и натертую лимонную цедру. При подаче на стол положить в суп сливочное масло и толченую корицу. Вместо муки для заправки можно взять манную крупу, тогда суп будет более густым и сытным.

На 500 г тыквы — 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка лимонной цедры, 3 ст. ложки сахарного песку, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка толченой корицы, соль по вкусу.

Плачинды

Из муки, яиц, сливочного растопленного масла и воды приготовить тесто, как для вареников. Хорошо замесить, сформовать из него булочки, раскатать каждую в палец толщиной, положив на лепешку начинку, приготовленную

следующим образом: тыкву порезать тонко и мелко, как лапшу, смешать со сливочным маслом, толчеными сухарями, солью, сахаром, черным толченым перцем. Лепешки с начинкой свернуть наподобие конвертов, помазать сверху маслом и яйцом и испечь в духовке.

На 1 небольшую тыкву — 1200 г пшеничной муки, 3 яйца, 200 г сливочного масла, $1^1/_2$ стакана толченых сухарей, соль, сахар и перец по вкусу.

Тыква жареная

Очистить тыкву от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, поджарить в масле на сковороде, обмакивая в муку или толченые сухари. За 5 мин до подачи на стол облить сметаной.

На 1 небольшую тыкву — 200 г сливочного масла или 1 стакан растительного, 4 ст. ложки муки или толченых сухарей, 2 стакана сметаны.

Тыква, запеченная с яйцом

Тыкву нарезать тонкими ломтиками и поджарить, посыпав солью. Выложить на сковороду, смазанную маслом, залить яйцом и запечь. Можно тыкву нарезать кусочками, потушить, протереть, добавить яйцо, перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь.

На 300 г тыквы — 2 яйца, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Тыквенная каша

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом, всыпать манную крупу, сахар, соль и варить до готовности. Подавать, заправив сливочным маслом.

Можно готовить кашу и с пшеном. При этом его лучше распарить до полуготовности, а затем соединить с припущенной тыквой и довести блюдо до готовности.

На 500 г тыквы — $^1/_2$ стакана воды, $^1/_3$ стакана манной крупы, $^1/_4$ стакана сахарного песку, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Вариант. Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко, добавить сахар, соль и довести до кипения. Всыпать пшено или рис и варить кашу обычным образом.

На 400 г тыквы — $^{2}/_{3}$ стакана пшена или риса, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Тыква с маринованными огурцами

Тыкву разрезать на маленькие кусочки и потушить почти до полной готовности в растопленном сале с добавлением поджаренного на сале лука. Затем добавить нарезанное кусочками большое яблоко и нарезанные мелкими кубиками маринованные огурцы. Хорошо перемешать. Тушить все вместе до готовности. Посолить. Можно положить немного сахара. Посыпать готовое блюдо мелко нарубленным укропом.

На 500 г тыквы — 1 головка репчатого лука, 100 г сала свиного, 1 яблоко, 2 маринованных огурца, 1 пучок укропа, соль и сахар по вкусу.

Тыква с перцем

Тыкву разрезать на кусочки и потушить в мясном бульоне вместе с нарезанным полосками сладким перцем и поджаренным на свином сале луком. Заправить поджаренной мукой. Перед подачей на стол смешать со сметаной и посыпать нарубленным укропом.

На 500 г тыквы — 200 г сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 50 г свиного сала, $^{1}/_{2}$ стакана бульона, 1 ст. ложка пшеничной муки, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, 1 пучок укропа.

Тыква, фаршированная рисом с помидорами

Очистить небольшую тыкву, разделить пополам, вынуть содержимое и начинить смесью из предварительно замоченного риса, нарезанных свежих помидоров, мелко нарезанной и поджаренной луковицы. Посолить, поперчить. Добавить тертый чеснок. Нафаршированные половинки тыквы довести до готовности в духовке на сильном огне (в течение 15 мин), предварительно налив в обе половинки бульон. Когда тыква будет почти готова, полить ее растительным маслом и посыпать тертым сыром.

На 1 небольшую тыкву — $^{2}/_{3}$ стакана риса, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить 15 мин. Затем добавить молоко, отварной рис, сливочное масло, сахар и тушить 20 мин, помешивая ложкой. На разогретую с маслом сковороду положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой, перемешать и через 3 мин снять с огня. Подавать в горячем виде.

На 500 г тыквы — $^1/_{[illegible]}$ стакана воды, $^1/_{[illegible]}$ стакана молока, $^3/_4$ стакана сахарного песку, 1 стакан риса, 100 г сливочного масла, $^1/_2$ стакана изюма.

Тыква отварная с медом

Тыкву очистить от семян, нарезать кусками вместе с кожурой, положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она наполовину покрыла тыкву, закрыть крышкой и варить 20—30 мин. Сваренную тыкву уложить одним слоем на блюдо, сверху полить медом и подать в горячем виде.

Тыква с орехами

Тыкву отварить указанным выше способом, вынуть из кастрюли и остудить. Очищенные грецкие орехи хорошо истолочь и смешать с сахарной пудрой. В горячей кипяченой воде развести мед и сахарный песок. Сваренную тыкву мелко нарезать и осторожно перемешать с толчеными орехами и приготовленным сиропом.

На стол это блюдо подается холодным.

На 500 г тыквы — 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки меда, $^1/_2$ стакана сахарного песку.

Тыква с кизилом

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она наполовину покрыла тыкву и, закрыв крышкой, варить до готовности. Затем охладить, мелко нарезать, добавить нашинкованный сушеный кизил без косточек, нашинкованный репчатый лук, переложить в сотейник, немного потушить и снять с огня.

На 500 г тыквы — 1 стакан кизила сушеного без косточек, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Пудинг из тыквы

Очистить тыкву, порезать ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой или молоком (так, чтобы вода покрыла ломтики) и варить до мягкости. Процедить, протереть через сито и дать остыть. Добавить сливочное масло, корицу, немного толченых сухарей, соль и сахар, взбитые желтки. Хорошо перемешать, прибавить взбитые белки, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями кастрюлю и запечь в духовке.

На 1 тыкву — 1/2 стакана сахарного песку, 1/4 стакана толченых сухарей, 1 ч. ложка толченой корицы, 5 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Тыква в сладком соусе

Слегка отварить порезанную на кусочки тыкву в сладкой воде, слить воду, а тыкву облить слегка растопленным сливочным маслом, смешанными с желтками сливками, посыпать сухарями, запечь в духовке.

На 2 стакана нашинкованной тыквы — 2 стакана сахарного песку, 200 г сливочного масла, 2 стакана сливок, 2 желтка, 1 стакан толченых сухарей.

Блины из тыквы

Приготовить пюре из вареной тыквы, влить в него теплое молоко, добавить разведенные дрожжи, сырые яйца и пшеничную муку. Хорошо вымесить тесто и поставить на 2 ч в теплое место, после чего добавить в тесто растопленное сливочное масло, сахарный песок, посолить. Вновь вымесить тесто и держать его в теплом месте до тех пор, пока не поднимется. Затем испечь блины обычным способом.

На 4 стакана пюре из тыквы — 1 л молока, 1 ст. ложка дрожжей, 3 яйца, 1/2 стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сахарного песку, соль по вкусу.

Салат из свежих кабачков с помидорами

Кабачки вымыть, почистить и крупно настрогать на терке. Добавить свежие помидоры, нарезанные тонкими кружочками. Смешать с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой. Посолить. Заправить майонезом.

На 1 кабачок — 2 помидора, 1 головка репчатого лука,

1 пучок укропа, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, соль и майонез по вкусу.

Салат из кабачков сладкий

К кабачкам, крупно нашинкованным на терке, добавить крупно наструганное на терке большое яблоко, мелко нарезанный маринованный (или соленый) огурец, мелко нарезанную луковицу, мелко нарубленную зелень укропа. Все хорошо перемешать. Посыпать сахаром. Добавить немного майонеза.

На 1 кабачок — 1 крупное яблоко, 1 маринованный огурец, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, 1 ст. ложка сахарного песку, майонез по вкусу.

Икра из печеных кабачков

Кабачки испечь в духовке до мягкости, остудить, снять кожу, а мякоть размять в пюре. Добавить мелко нарубленный репчатый лук, молотый черный перец, соль, сахар, уксус, подсолнечное масло. Перемешать и уложить горкой на тарелку.

На 2 кабачка — 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, соль, сахар, уксус, подсолнечное масло по вкусу.

Суп-пюре с кабачками и соусом

Картофель, морковь и кабачки отварить в небольшом количестве воды раздельно. Горошек консервированный вскипятить, слить воду. Подготовленные овощи протереть, соединить с соусом, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и солью. При подаче положить в тарелку по кусочку масла.

Для приготовления соуса $^3/_4$ овощного отвара довести до кипения; в оставшейся (холодной) четверти овощного отвара развести муку, предварительно просушенную в духовке; полученную смесь вылить тонкой струйкой в кипящий отвар при непрерывном помешивании и варить 10 мин.

На 1 кабачок — 1 картофелина, 1 морковь, $^1/_2$ стакана зеленого горошка (консервированного). *Для соуса:* 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 стакана овощного отвара, соль по вкусу.

Суп вегетарианский (заправочный) с кабачками

Морковь и корень петрушки мелко нарезать и припустить в сметане, залить кипящей водой, положить нарезанную капусту, кабачки и картофель, варить 15 мин. Перед готовностью положить промытый кипяченой водой консервированный горошек, нарезанные дольками помидоры и шпинат, посолить. В тарелки с супом можно добавить рубленую зелень. Заправить сметаной.

На 1 небольшой кабачок — 4 моркови, 4 петрушки, 1 ч[illegible] воды, 1 стакан сметаны, 4 картофелины, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 ст. ложки рубленого шпината, соль по вкусу.

Кабачки в сметане

Нарезать кабачки тонкими кружочками, посолить, через 30 мин поджарить на сковороде в сливочном масле с обеих сторон, залить сметаной, дать прокипеть 1—2 раза и подавать горячими.

На 3—4 небольших кабачка — 150 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Кабачки с картофелем в томатном соусе

Нарезать кабачки тонкими кружочками, посолить и оставить так на 30 мин. Затем обвалять их в муке и поджарить на сковороде в подсолнечном масле с обеих сторон. Когда поджарятся, сложить в кастрюлю вперемежку с поджаренными картофелем и луком. Залить томатным соусом (можно отваренными и протертыми помидорами), прокипятить в течение 30 мин. Можно добавить немного сахара. Подают блюдо как горячим, так и охлажденным.

На 5—6 небольших кабачков — 1 стакан подсолнечного масла, 1/2 стакана пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 10 помидоров, 5—6 картофелин, 1 ст. ложка сахарного песку, соль по вкусу.

Кабачки, тушенные с котлетным фаршем

Белые молодые кабачки нарезать кружочками, слегка посыпать мукой или сухарями и поджарить на сковороде с обеих сторон. Затем в кастрюлю, обмазанную изнутри маслом и посыпанную сухарями, положить слой мясного котлетного фарша, потом слой кабачков, опять слой котлетного фарша и слой кабачков, залить растопленным

маслом и сметаной. Тушить в духовке до готовности.

На 5—6 кабачков — 200 г сливочного масла, 800 г котлетного фарша, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки или толченых сухарей, перец и соль по вкусу.

Оладьи из кабачков

Сырые кабачки очистить, удалив семена, натереть на терке, откинуть на сито. Затем смешать с мукой, яичным желтком и посолить. Ввести взбитый белок, осторожно вымешать. Из подготовленной массы печь оладьи на сковороде в кипящем масле. При подаче к столу полить маслом или сметаной.

На 4 кабачка — 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка топленого масла, соль по вкусу.

Кабачки с салом

Кабачки нарезать мелкими кубиками и потушить в бульоне с мелко нарезанным и поджаренным на свином сале луком. Заправить томатной пастой, добавить рубленые крутые яйца и поджаренные кусочки свиного сала. Все хорошо перемешать. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке в течение 10 мин.

На 5 кабачков — $1/2$ стакана бульона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пасты, 2 яйца, 200 г свиного сала, 3 ст. ложки тертого сыра.

Кабачки под белым соусом с сыром

Очистить кабачки от кожицы, натереть их на крупной терке так, чтобы получились длинные стружки, отварить в подсоленной кипящей воде. Когда кабачки почти сварятся, откинуть их на дуршлаг, дать стечь воде, затем опустить в молочный соус и перемешать с тертым сыром. Выложить все в форму, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке.

На 5 кабачков — 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.



ОГУРЦЫ

Едва ли каждый знает, что огурец тоже из семейства тыквенных. Кстати, старинная русская загадка об огурце с таким же и даже большим правом могла бы быть отнесена к кабачку или тыкве. Ведь в «горнице» огурца далеко не всегда многолюдно: известны сорта и с незначительным количеством семян. А вот у кабачка действительно «горница» полна. Однако загадка сложена об огурце, гораздо раньше других тыквенных прижившемся в Европе.

Родиной огурца считают Индию, где до сих пор встречается один из диких видов его. Огурцы распространены повсеместно в разных частях Земного шара, и при этом Индия по праву гордится наибольшим разнообразием культурных форм этого овоща. Там огурец вошел в употребление по меньшей мере за 3000 лет до нашей эры. Его название на санскритском языке одинаково с именем легендарного индийского князя, якобы имевшего 60 тысяч детей, что, по всей вероятности, связано как с многочисленностью зернышек в огурце, так и вообще с обилием приносимых им плодов.

Прекрасные изображения огурца на жертвенных столах, встречающиеся на памятниках древних египтян, доказывают, что и они знали и любили этот овощ. В храме Дахир-эль-Барс окрашенные в зеленый цвет огурцы изображены вместе с виноградом.

В Греции, во времена Гомера, даже существовал город Сикион, т. е. город огурцов. А древние римляне круглый год выращивали огурцы в парниках и солили их в кадках, совсем как мы. Едва ли не первыми из народов, общавшихся с Византией, разводить огурцы начали славяне. Уже от них огурец попал к немцам. Даже немецкое название Gurke происходит от русского «огурец».

Одним из самых распространенных блюд в России XVI в. была так называемая черная уха, то есть суп, где мясо варилось в огуречном рассоле, с примесью разных пряностей и кореньев.

В СССР трудно назвать место, где бы не выращива-

нись огурцы. В открытом грунте их выращивают в районах, расположенных южнее 60° северной широты, в теплицах — даже за Полярным кругом. По площади посева огурцы занимают у нас третье место среди других овощных культур. При выращивании в открытом грунте практикуют до 30—40 сборов огурцов.

Огурцы — рекордсмены по количеству содержащейся в них воды (96,8%). Вопреки мнению многих они не являются существенными источниками витаминов, хотя сравнительно богаты минеральными солями. Соотношение последних столь удачно, что огурец наделен не вполне еще объясненной способностью оказывать регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца, печени и почек.

Как свежие, так и консервированные огурцы способствуют лучшему усвоению пищи, так как являются достаточно сильными возбудителями секреции желудочного сока.

Уже в глубокой древности огуречный сок зарекомендовал себя как незаменимое косметическое средство, очищающее и предохраняющее кожу. Толченые огуречные семена примешивали к пудре, растертый огурец применяли для разглаживания морщин.

В наши дни особенностями огурца широко пользуются косметологи. Широко вошли в быт огуречные лосьоны, выпускаемые нашей промышленностью в огромном, но все еще не удовлетворяющем спрос количестве.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если в суп положить вначале соленые огурцы (содержащие кислоту), а затем картофель, то он останется жестким.

Для соления наиболее пригодны огурцы с бугристой поверхностью.

Чтобы огурцы, засоленные в открытой посуде, не плесневели, поверх них кладут нарезанный стружками хрен.

Перезрелые, пожелтевшие огурцы непригодны для соления, так как они быстро портятся.

Огурцы, предназначенные для салата, можно не очищать от кожуры, но необходимо тщательно вымыть (желательно щеткой). Делать это следует непосредственно перед подачей к столу, чтобы огурцы сохранили свежесть.

Используя огурцы в неочищенном виде, надо предварительно попробовать кусочек кожуры и убедиться, что она не горчит. Если горчит, огурец следует почистить (в отдельных случаях горечь распространяется на весь огурец и остается после чистки).

Для овощных рагу и тушения лучше всего брать недлинные толстые огурцы.

Огурцы плохо переносят хранение, совместное с яблоками.

Чтобы подольше сохранить огурцы, можно уложить их в полиэтиленовый мешочек или эмалированную ванночку и держать, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными в воду на три четверти хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно.

Огурцы со сметаной и сахаром

Очищенные от кожицы огурцы порезать кружочками, посолить и облить сметаной с сахаром и уксусом.

На 5 огурцов — 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка уксуса, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.

Огурцы с зеленым салатом

Огурцы, зеленый лук и зеленый салат хорошо вымыть. Огурцы порезать крупной стружкой, салат и лук порубить. Посолить. Перемешать. Добавить уксус, сметану и сахар.

На 2 огурца — 200 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, 1 ч. ложка сахарного песку, 1 ч. ложка уксуса, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.

Огурцы, фаршированные яйцами

Огурцы тщательно вымыть. Если кожура жесткая, очистить. Разрезать пополам. Деревянной или серебряной ложкой удалить сердцевину, наполнить яичным фаршем, приготовленным из рубленых крутых яиц, мелко нарезанного репчатого лука, соли, уксуса, горчицы и майонеза. Украсить зеленью петрушки или укропа. В качестве фарша можно использовать любой овощной или мясной салат.

На 4 огурца — 4 яйца, 4 головки репчатого лука, 4 ч. ложки уксуса, 4 ч. ложки майонеза, 4 пучка укропа, соль и горчица по вкусу.

Салат из соленых или маринованных огурцов с красным перцем

Огурцы порезать, смешать с мелко нарезанными дольками красного сладкого перца, репчатого лука и крутых яиц. Посыпать укропом. Заправить майонезом.

На 2 соленых или маринованных огурца — 2 стручка сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 1 ст. ложка майонеза, 1 пучок укропа.

Суп с огурцами

Приготовить мясной бульон. Очистить и нарезать кружочками несколько соленых огурцов. Слегка поджарить их в муке на сливочном масле и варить до мягкости в приготовленном бульоне, заправив мукой и сметаной.

На 8 соленых огурцов — 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 2 л бульона.

Рассольник из почек

В мясной или костный бульон положить почки, до полуготовности сваренные отдельно в воде (так как они дают очень много накипи) и нарезанные тонкими пластинками. Затем сразу же добавить рис и довести и то, и другое почти до готовности, после чего добавить мелко нарезанные картофель, петрушку и морковь. Последними кладут мелко нарезанные соленые огурцы и укроп. При этом картофель должен успеть свариться, иначе так и останется жестким. Перед подачей к столу заправить сметаной.

Можно приготовить рассольник и без почек — с мясом или птицей. Тогда его делают на том же бульоне, в котором варилось мясо или птица.

На 1,5 л бульона — 400 г почек, 3 соленых огурца, ½ стакана риса, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Рассольник рыбный

Можно приготовить из любой свежей рыбы. Сварить рыбный бульон, вынуть рыбу и, удалив из нее кости, порезать. На рыбном бульоне отварить рис и овощи согласно предыдущему рецепту. Последними добавить мелко нарезанные соленые огурцы и укроп. Когда рассольник сварится, положить в него подготовленную рыбу. Перед подачей к столу можно заправить сметаной.

Огурцы, фаршированные мясом

Крупные свежие огурцы очистить от кожицы и, срезав концы, ошпарить подсоленным кипятком. Затем удалить семена, промыть огурцы, заполнить их фаршем, сложить в сотейник, подлить бульон, добавить сметану, томат-пюре и тушить до готовности. Отлить часть жидкости, развести ею белую мучную пассеровку, влить получившуюся жидкость в сотейник с огурцами и довести до

кипения. Подавать с соусом, посыпав зеленью.

Для приготовления фарша сырое мясо измельчить вместе с луком на мясорубке, добавить молоко и тщательно перемешать.

На 4 огурца — ½ стакана бульона, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки. *Для фарша:* 200 г мяса, 1 головка репчатого лука, 1—2 ст. ложки молока, соль по вкусу.

Мясо, тушенное с чесноком и солеными огурцами

Мелко нарезанное сырое мясо посыпать солью и перцем, слегка обжарить на масле. Залить мясным бульоном, добавить поджаренный лук, томат-пюре и тушить до готовности мяса. Затем добавить соленые огурцы, нарезанные дольками, растертый чеснок, жареный картофель и кипятить 15 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 300 г говядины — 50 г сливочного масла, 1 стакан бульона, 4—5 соленых огурцов, ½ стакана томата-пюре, 1 головка репчатого лука, 4—5 картофелин, 1 головка чеснока, соль, перец и зелень по вкусу.

Почки под соусом с солеными огурцами

Сварить почки до полуготовности. Воду вылить, почки порезать ломтиками, залить небольшим количеством бульона или чистой водой (чтобы только покрыла почки). Добавить соль, лавровый лист, перец в зернах, нарезанный и поджаренный репчатый лук и сливочное масло. Когда почки в соусе почти сварятся, добавить очищенные, нарезанные кружочками соленые огурцы и пережаренный до темного цвета и разведенный в уксусе сахар. Все это должно прокипеть.

На 6 почек — 3 соленых огурца, 3 лавровых листа, 4 шт. перца горошком, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахарного песку, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

Тушеные огурцы к жареному мясу

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам, удалить деревянной или серебряной ложкой зерна, нарезать огурцы полосками длиной и шириной 2 см и затем поставить тушить их в собственном соку, добавив соль, мелко порубленный репчатый лук и растопленное сало. В про-

[illegible] прозрачными, но [illegible]. Готовые огурцы уложить на блюдо, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа. Можно полить лимонным соком.

На 8 огурцов — 30 г сала, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки или укропа, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Огурцы в коричневом соусе к мясу

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам. Деревянной или серебряной [illegible] зерна, положить на сито, чтобы [illegible]. Огурцы нарезать полосками или [illegible] собственном соку, добавив [illegible] растопленным [illegible] соль, уксус и кусочки [illegible] приготовленный соус [illegible] овощи [illegible]. Посыпать [illegible] петрушкой. Подавать [illegible] салом. Это пикантный гарнир к мясу.

На 8 огурцов — 30 г сала, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 2 пучка укропа или петрушки, соль по вкусу.

Тушеные огурцы в сметанном соусе

Приготовить огурцы, как указано в предыдущем рецепте, но густой соус заправить не лимонным соком, а сметаной. Все продукты взять в пропорциях, указанных выше. Норма сметаны — ½ стакана.

Рагу из помидоров и огурцов к мясу

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам. Серебряной или деревянной ложкой удалить зерна, нарезать огурцы кубиками и тушить в собственном соку с растопленным салом, добавив немного соли и репчатый лук, нарезанный кольцами. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, очистить от кожицы, нарезать кусочками, тушить в масле, затем соединить с огурцами. Заправить овощи солью и лимонным соком, посыпать нарубленной зеленью петрушки или укропа.

На 8 огурцов — 5 помидоров, 30 г сала, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, сок 1 лимона, 1 пучок зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

Огурцы, фаршированные грибами

Огурцы очистить, разрезать пополам, серебряной или деревянной ложкой удалить зерна, положить их на сито, чтобы собрать сок. Половинки огурцов слегка посолить. Одну половинку каждого огурца нафаршировать грибным фаршем и закрыть второй ненафаршированной половинкой, связать ниткой. Уложить огурцы на сковороду, в которой предварительно поджарить на сале немного репчатого лука. Огурцы тушить в собственном соку, добавив собранный огуречный сок и, при желании, немного свежих помидоров (их можно тоже нарезать и поджарить до золотистого цвета). Нафаршированные половинки можно не закрывать, а уложить их плотно на сковороду, посыпать тертым сыром и тушить или жарить. Готовые огурцы посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

На 4 огурца — 1 головка репчатого лука, 30 г сала, 1 стакан огуречного или томатного сока, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 2—3 помидора, соль по вкусу, 100 г тертого сыра. *Для фарша:* 200 г жареных грибов, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу.

Огурцы с хлебным фаршем и яйцом

Крупные огурцы очистить, нарезать поперек круглыми дольками толщиной 4 см, чайной ложкой выскоблить ямки глубиной 3 см и заполнить их хлебным фаршем (т. е. хлебом, размоченным в молоке и пропущенным через мясорубку), смешанным с мелко рубленными крутыми яйцами. Кусочки огурцов поставить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в духовом шкафу 15—20 мин.

На 5 огурцов — 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г тертого сыра, 200 г белого хлеба, ½ стакана молока (для фарша), соль по вкусу.

Огурцы, тушенные с грибами и изюмом

Огурцы очистить от кожицы, нарезать поперек круглыми дольками толщиной в палец, тушить на сливочном масле с рублеными свежими грибами и изюмом без косточек. Слегка посолить. Отвар, полученный при тушении, смешать с желтками, растертыми с виноградным соком. Отвар не кипятить!

На 5 огурцов — 250 г свежих грибов, ⅓ стакана изюма, 50 г сливочного масла, 2 желтка, ½ стакана виноградного сока, соль по вкусу.

Огурцы соленые

Огурцы, по возможности без пороков, ошпарить кипятком и сейчас же опустить в холодную воду на 30 мин, потом обсушить и уложить в кадку, посыпав дно кадки тонким слоем соли. На каждый ряд огурцов положить дубовый лист, сельдерей с листьями, петрушку с листьями, смородиновый лист, наколотый вилкой стручковый зеленый перец и разрезанную на четыре части головку репчатого лука. Залить рассолом (на 1 ведро воды 700 г соли).

Вариант. Перед солением огурцы на 2 ч замочить в холодной воде, затем тщательно вымыть с помощью щетки, затем наколоть деревянной шпилькой и уложить в кадку или большую банку. На каждый ряд огурцов положить веточку укропа, эстрагон, перечную траву, базилик, а также вишневый и виноградный лист. Залить огурцы прокипевшим и охлажденным до комнатной температуры 3%-ным солевым раствором (30 г соли на 1 л воды) и накрыть деревянной крышкой или тарелкой так, чтобы огурцы были погружены в рассол, но не очень сжаты (сильное давление приводит к размягчению огурцов). Брожение должно происходить в помещении при температуре 18° С и длиться 3—4 недели.

Огурцы малосольные

Отобрать и обмыть огурцы, сложить в банку, перекладывая их укропом и чесноком. Залить огурцы охлажденным рассолом (на 1 л воды 2 ст. ложки соли). Огурцы будут готовы через 2 дня.

Можно приготовить малосольные огурцы в течение нескольких часов. Для этого нужно обрезать кончики огурцов и залить горячим рассолом.



АРБУЗ И ДЫНЯ

Родина арбуза, представителя семейства тыквенных,— Африка. В пустынях Южной Африки до сих пор встречается дикорастущий вид этого овоща.

Арбуз был распространен в Древнем Египте, о чем свидетельствуют его прекрасно сохранившиеся изображения. А вот в Европе, у древних римлян, арбуз появился сравнительно поздно, лишь в первых столетиях новой эры. Его употребляли в свежем и засоленном виде, для приготовления цукатов и варки арбузного меда.

Китайцы, видимо, получили арбуз от европейцев, так как он возделывался в Китае под именем дыни запада. Уже с VIII в. новой эры китайцы отмечают в сентябре так называемый арбузный праздник. В этот день главным угощением становится арбуз.

Не везде легко разводить теплолюбивую культуру арбуза. В Англии арбузы появились лишь в 1629 г., но в естественных условиях росли плохо, приходилось их возделывать в парниках.

В Россию арбузы вплоть до второй половины XVII в. привозили из-за границы. Их редко ели сырыми, чаще готовили странное лакомство: изрезав арбуз на очень тонкие дольки, клали их на сутки в щелок (соду), а затем варили из них патоку с перцем и пряностями. Первые арбузы были посеяны на юге России по царскому указу от 11 ноября 1660 г., причем предписывалось, чтобы, как только диковинные овощи поспеют, немедленно доставить их в Москву. При Петре I арбузы перестали ввозить из-за границы. Их часто подавали на десерт во время дворцовых ассамблей, но большей частью не свежими, а вымоченными в сахарном сиропе. Лишь в XIX в. арбуз стал овощем, доступным народу.

В СССР разводят арбузы двух видов: столовые и кормовые. Их выращивают в Нижнем Поволжье, на Северном Кавказе, юге Украины, в Молдавии, Закавказье, Казахстане, республиках Средней Азии, в Центрально-Черноземной полосе.

Дыня — тоже из семейства тыквенных — происходит из

4*

Средней и Малой Азии. Растение это теплолюбивое, лучше всего развивается при температуре воздуха 25—30° С; уже при снижении температуры до 15° С развитие замедляется. Плоды употребляют в свежем виде, вялят, сушат, маринуют, готовят из них цукаты, мармелад, джем, дынный мед (бекмес), консервируют методом быстрой заморозки.

Средневековые арабы считали дыню одним из плодов рая, откуда она якобы доставлена на землю архангелом. В Европе дыня известна с древнейших времен, ее изображение встречается на древних фресках Ватикана. Однако в период средневековья дыня была неоправданно забыта и лишь в XVI в. как редкое чужеземное растение снова стала возделываться во Франции, в Провансе. Тогда же появился и один из знаменитейших дынных сортов— канталупа, получивший свое название от загородной резиденции римских пап. В настоящее время сорта дынь разделяются на группы и канталупская группа включает десятки замечательных разновидностей.

В Россию первые дыни начали привозить в XVII в. Их доставляли в Архангельск из Англии, где дыни выращивали в парниках. Вскоре и в Москве были построены аналогичные парники. При Петре I в них получали необыкновенно крупные и вкусные дыни, вызывавшие восхищение иностранцев. Дыни подавались на десерт сырыми. Кроме того, из них готовили такое же лакомство, как и из арбуза.

В СССР дыни разводят в республиках Средней Азии, в Поволжье, Молдавии, на Украине и в Закавказье.

Арбузы и дыни обладают многими полезными свойствами. Общеизвестно высокое содержание в них влаги, наличие легко усвояемых углеводов (сахаров), витамина С и каротина (в дынях), а также нежной клетчатки, благоприятно влияющей на процесс пищеварения. Следует отметить удачное соотношение в арбузах и дынях минеральных веществ щелочной ориентации, которым в настоящее время придается важное значение, а также содержание в них фолиевой кислоты, участвующей в кроветворении. В дынях содержится, кроме того, много железа.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Спелые арбузы имеют блестящую корку и издают не глухой, а чистый звук, если по ним постучать.

Арбузы следует хранить в закрытом помещении, на решетчатой полке в один ряд, хвостиками кверху, так, чтобы они не соприкасались. Температура хранения плюсовая, но не выше 5° С.

У хорошей дыни обычно бывает толстый стебель.

Чтобы определить зрелость дыни, нужно нажать на ее корку с

противоположной стороны от стебля: у недозрелой дыни корка твердая, а у спелой немного подается при нажиме.

Дыни следует хранить в подвешенном состоянии или, как и арбузы, в один ряд на полках. Для хранения следует отбирать недозрелые дыни. Они дозревают в процессе хранения.

Перед подачей на стол дыню следует немного охладить, разрезать и очистить от семян.



РЕЦЕПТЫ

Варенье из арбузных корок

С толстых арбузных корок удалить всю съедобную мякоть, снять тонкую верхнюю зеленую корочку, нарезать на небольшие (длиной 5—8 см) куски (можно фигурные), проколоть каждый кусок вилкой. В 1 стакане горячей воды хорошо растворить питьевую соду и смешать с 5 стаканами холодной воды. Подготовленные кусочки арбузных корок положить в этот раствор, закрыть крышкой и оставить на 4 ч. Всыпать в таз для варенья 600 г сахара, залить 3 стаканами воды, поставить на огонь и дать покипеть 10—15 мин.

Тем временем вынуть из раствора арбузные корки и несколько раз хорошо промыть в проточной воде, потом опустить их в кипящий сироп, довести до кипения и кипятить в течение 15 мин, затем снять с огня и оставить на 12 ч. После указанного срока всыпать в корки еще 600 г сахара, снова поставить на огонь, довести до кипения и потом варить 3 ч. За 2 мин до окончания варки всыпать ванилин (если употребляется ваниль, то ее надо класть в начале варки).

На 1 кг арбузных корок — 1200 г сахара, $1^1/_2$ ч. ложки питьевой соды, 6 стаканов воды для растворения соды, 3 стакана воды для сиропа, ванилин по вкусу.

Арбузы солено-сладкие

Для соления необходимо выбирать самые маленькие арбузы. Сложить их в бочку, наколов каждый острой деревянной шпилькой в нескольких местах. Арбузы пересыпать сахарным песком. Затем залить рассолом (на 1 ведро сырой воды 400 г соли и 1200 г сахара). Мешать, пока не растворятся сахар и соль. Накрыть кружком и положить легкий гнет, чтобы арбузы не всплывали наверх. Рассол должен покрывать их. Брожение длится около месяца.

Арбузы соленые

Для засолки можно брать не только зрелые, но и зеленые арбузы, лучше всего некрупные. Удалить плодоножки, арбузы вымыть. Для ускорения брожения арбузы можно проколоть примерно в 10 местах острой деревянной шпилькой. После этого арбузы уложить в бочку и залить приготовленным рассолом.

Для приготовления рассола на 10 л воды взять 600—800 г соли (в зависимости от величины арбузов). Брожение при температуре около и ниже 3° С длится 25—30 дней.

Арбуз (дыня) в сиропе

Арбуз вымыть, удалить корку, мякоть разрезать вдоль на несколько частей (в зависимости от размера арбуза) и тщательно очистить от семян. Каждый кусок арбуза нарезать ломтиками толщиной 2 см. Отдельно в соуснике подать крепкий сахарный сироп с ягодным уксусом.

На 300 г арбуза (дыни) — 3 ст. ложки сахарного песку, 3 ч. ложки ягодного уксуса.

Дыня маринованная

Дважды вскипятить воду с уксусом, сахаром, лавровым листом, солью, толченой корицей, гвоздикой и толченым перцем. Маринад хорошо остудить и полить им дыню, сложенную в стеклянную посуду.

На 2 л воды — 1 стакан уксуса, 2 стакана сахарного песку, 10 лавровых листьев, ½ стакана соли, по 2 ч. ложки толченой корицы, гвоздики и толченого перца.

Варенье из дыни в уксусе

Спелую дыню очистить от кожицы и семечек, порезать на небольшие ломтики, залить уксусом так, чтобы он покрыл ломтики, и оставить на 2 дня. Затем вынуть дыню из уксуса и варить в сладком сиропе, приготовленном из сахара и воды. Как только дыня станет мягкой, вынуть ее из сиропа, положить в банку и остудить, а сироп продолжать варить, пока не загустеет. Остывшую дыню залить горячим сиропом. Не закрывать банку до тех пор, пока варенье не остынет.

На 400 г дыни — 4 стакана сахарного песку, 1 стакан воды.

Компот из дыни

Срезать корку с небольшой зрелой дыни, нарезать дыню небольшими четырехугольными кусочками, посыпать сахарным песком в какой-нибудь глубокой посуде, встряхнуть, чтобы все кусочки дыни обвалялись в сахаре, поставить в прохладное место примерно на 2 ч. Сварить сладкий сироп, очистить от пены, в кипящий сироп погрузить приготовленную дыню и через несколько секунд снять с плиты. Накрыть крышкой и дать постепенно остынуть.

На 2 небольшие дыни — $1^1/_2$ стакана сахарного песку, 1 стакан воды.

Мармелад из дыни

Очистить дыню от кожицы и семечек, порезать ее на кусочки и варить на слабом огне, пока не станет мягкой. Потом отбросить дыню на сито и протереть для получения дынного пюре. В воду, в которой варилась дыня, добавить сахар и продолжать кипятить, очищая от пены. Когда сироп будет готов, положить в него дынное пюре и уварить до полной густоты. Остудить и порезать на кусочки. Такой мармелад может храниться несколько месяцев.

На 1 кг дыни — 1 кг сахара и воды столько, чтобы покрыла нарезанную кусочками дыню (в процессе варки воду не добавлять).

Цукаты из корок арбуза или дыни

Очистить корки от мякоти (кожицу не снимать) и разрезать на небольшие кубики. Варить их в кипящей воде до тех пор, пока не станут мягкими. Затем опустить в горячий сахарный сироп (1,5 кг сахара на 4 стакана воды), оставить в нем на 8—10 ч, затем кипятить 10 мин, снова дать постоять, затем снова прокипятить. Так повторить несколько раз, пока корки не станут прозрачными. В конце приготовления добавить лимонную кислоту и ванилин. Откинуть горячие корки на сито, дать стечь сиропу, а затем засыпать сахарным песком, перемешать и, встряхивая, удалить излишний сахар. Можно подсушить цукаты в негорячей духовке.

На 1 кг корок — $1^1/_2$ кг сахара, 4 стакана воды, 1 ч. ложка лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.



КАПУСТНЫЕ ОВОЩИ

Капуста — одна из главных овощных культур Европы. Правда, родина этого овоща — Евразия, но разводят и потребляют капусту главным образом европейцы, а большинство ее видов происходит из Средиземноморья.

В Древней Греции листовая капуста была широко распространена и любима. Именно там она впервые получила широкое признание. Капуста служила у греков символом трезвости, ее считали активным средством против опьянения. «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель». Греки приписывали капусте способность исцелять от болезней, залечивать раны, греческие врачи рекомендовали ее как средство от бессонницы. Не меньшим уважением капуста пользовалась в Древнем Риме, где наряду с листовой уже существовала выведенная из нее кочанная, кольраби и даже разновидность цветной капусты — спаржевая. У греков и римлян возделывать капусту научились и другие европейские народы, в частности кельты. Наше слово «капуста» происходит от древнекельтского слова «кап» — голова.

Трудно сказать, когда именно капусту начали выращивать славяне. Во всяком случае на Руси издавна пекли пироги с капустой, капусту шинковали и солили. После сбора капустных кочанов начиналась их рубка, повсеместно сопровождавшаяся капустниками — вечеринками в честь капусты. Особенно славились капустниками Рязанская, Тамбовская и Тульская губернии. Нарядно одетые девушки-крестьянки обходили с песнями все дома своей деревни и, радушно принимаемые хозяевами, помогали рубить капусту. Вслед за девушками появлялись юноши, непременно с гостинцами для хозяев и их помощниц. Хозяйка же должна была обязательно испечь пирог с капустой и угостить им всех присутствующих. Рубка заканчивалась хороводами, шуточными песнями и плясками.

На Руси издавна знали как листовую (с курчавыми и гладкими листьями), так и кочанную капусту: с XVI в.

распространяются кольраби, затем цветная и брюссельская капуста.

В настоящее время известно несколько культурных видов капусты. Советский ботаник Т. В. Лизгунова различает шесть самостоятельных видов огородной капусты: листовая, кочанная, савойская, кольраби, брюссельская, цветная. Больше всех повезло кочанной (кочан — это гигантски разросшаяся верхушечная почка на стебле). В нашей стране под посевы кочанной капусты отводится 30% площадей, занятых овощами. Первое место в этом же смысле кочанная капуста занимает и во многих других странах: Франции, Великобритании, Германской Демократической Республике, Норвегии, Чехословакии. У нас капуста растет повсюду, она выносит морозы до минус 5°С. Урожай ее достигает 900 ц с гектара, причем встречаются кочаны-великаны массой до 16 кг каждый.

К сожалению, пока еще не все виды капусты получили у нас широкое распространение. Совсем недавно стали расширять посевы краснокочанной, которая прекрасно сохраняется зимой и идет в салаты, соленья, маринады. Гораздо реже употребляем мы цветную, брюссельскую, савойскую капусту, кольраби.

По содержанию питательных веществ и их усвояемости самым ценным видом капусты следует считать цветную. Родина цветной капусты — остров Кипр, где ее обнаружили древние римляне. Затем она была забыта Европой и появилась вновь лишь в XIV в. — ее привезли с востока. Цветная капуста долго не давала в Европе семян. Их приходилось выписывать из Константинополя. Семена ежегодно привозили в Венецию и Генуя, а оттуда рассылали во все страны Европы. Стоила цветная капуста очень дорого. Так, в Англии XVII столетия за один ее кочешок платили 3 шиллинга. А за эти деньги в то время можно было приобрести целых три меры пшеницы. До сих пор англичане говорят: «Лучшие из цветов — цветы капусты», имея в виду нежные соцветия головки цветной капусты.

Обладателями семян цветной капусты постепенно стали страны, имевшие подходящие для выращивания этого овоща колонии. В частности, голландцы покрыли сетью капустных огородов мыс Доброй Надежды, получали там семена и продавали их Европе.

В Россию цветная капуста впервые попала при Екатерине II и долгое время была пищей одной лишь знати. Ее неизменно подавали на знаменитых обедах, устраиваемых Потемкиным. Лишь в XIX в. после того, как французский садовод-любитель барон де Кальвар сумел получить в

своем поместье европейские семена цветной капусты, этот овощ стал относительно доступным.

В наши дни цветная капуста утратила свою экзотичность, однако разводится, если сравнить с кочанной, в масштабах, неизмеримо меньших. Преобладает она в Средиземноморье.

В нашей стране цветная капуста как культура сравнительно новая выращивается преимущественно в районах крупных городов. Широкое распространение цветной капусты — дело будущего. То же можно сказать и о консервировании ее. Если предшествующая консервированию шинковка белокочанной капусты производится машинами, причем наименьшая производительность каждой машины 2 т в час, то процесс консервирования цветной капусты — один из самых трудоемких, соцветия срезаются и разрезаются до сих пор вручную.

Особенно не повезло у нас одному из подвидов цветной капусты — брокколи, или спаржевой, известной еще в Древнем Риме. Капуста эта отличается тем, что цветы ее не образуют плотной головки, а поднимаются на отдельных стебельках. У нас в стране она почти не выращивается. Особенно ценится у итальянцев и англичан. В Италии кроме обыкновенного лимонно-желтого сорта встречаются еще зеленый и в высшей степени вкусный красно-коричневый. Брокколи едят как салат или в отваренном виде с жирной говядиной и перцем.

В свежей белокочанной капусте содержится столько же витамина С, сколько в апельсинах или лимонах, а в брюссельской и цветной — в $1\frac{1}{2}$—2 раза больше.

Капуста отличается высоким содержанием витамина Р, количество которого в ней превышает содержание витамина Р во всех других овощах (за исключением петрушки и шпината).

С капустой поставляется в организм комплекс минеральных веществ, способствующих поддержанию нормального кислотно-щелочного равновесия.

Общим для всех видов капусты являются низкая их калорийность, невысокое содержание белков и углеводов, полное отсутствие жира и высокое содержание витамина С и калия (калия больше в краснокочанной, брюссельской и кольраби).

Содержащийся в капустном соке витамин U рассматривается как противоязвенный фактор.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсинов или мандаринов.

Щи из кислой капусты надо солить уже после того, как капуста сварится, — иначе легко пересолить.



Борщ должен сначала быстро закипеть, но, сняв пену и положив зелень, следует убавить огонь: пусть борщ «томится» под крышкой.

Борщ получается вкуснее, если его, доведя до готовности, не снимают сразу с плиты, а, выключив огонь, оставляют остывать на плите.

Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся невкусными, водянистыми. Сразу же откиньте их на дуршлаг. Исключение — цветная капуста, ее можно некоторое время подержать в отваре.

В цветную капусту нередко заползают мелкие насекомые. Если подержать ее перед варкой 5—10 мин в крепко посоленной воде, насекомые всплывут и их легко можно будет слить вместе с водой. Для этой же цели цветную капусту можно вымыть в холодной воде с добавлением уксуса — мелкие насекомые всплывут.

При тушении голубцов не надо наливать много воды или бульона — голубцы получатся слишком водянистыми и невкусными.

Капусту савойскую готовят по тем же рецептам, что и белокочанную.

Капусту лучше тушить с уксусом, тогда она не будет слишком мягкой. Цветную капусту можно тушить в молоке.

Белокочанную и краснокочанную капусту можно квасить по одним и тем же рецептам и для маринования использовать одинаковую заливку.

Капуста, заквашенная целыми кочанами, будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать крупно толченными зернами кукурузы.

Квашеную капусту лучше хранить при температуре плюс 1—4° С, причем рассол должен покрывать ее на несколько сантиметров. Вынимая капусту из кадки, надо выравнивать остаток и не забывать класть сверху груз. Можно переложить капусту в стеклянные банки и залить сверху (на два пальца над поверхностью капусты) растительным маслом — так она сохранится до конца весны.

Если капуста перекисла, надо промыть ее перед употреблением теплой кипяченой водой и слегка отжать, если же перекисла чуть-чуть — промыть в холодной воде.

Белокочанная капуста всю зиму может храниться свежей в сухом прохладном погребе, если кочаны невялые, неподмороженные и не повреждены. Можно хранить ее в лежачем положении, но так, чтобы кочаны не касались друг друга. В этом случае оставляют кочерыжки длиной 2—3 см. Если же капусту подвешивают, то кочерыжки лучше не трогать. Зимой время от времени надо осматривать капусту и обрывать желтые листы.



РЕЦЕПТЫ

Салат из свежей белокочанной капусты

Капусту нарезать очень мелко, сильно посолить и дать постоять 30 мин. Затем сложить в глубокую посуду, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой и оставить еще на 30 мин. Откинуть на сито, дать стечь, выжать, приправить уксусом, растительным маслом, сахаром.

На 1 небольшой кочан капусты — 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью

Капусту мелко нашинковать, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем процедить сок, добавить нашинкованные свежую морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар, перец.

На 1 небольшой кочан капусты — 2 яблока, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, $^1/_2$ стакана сметаны, сахар, соль, уксус, перец по вкусу.

Салат из цветной капусты

Сварить цветную капусту, но так, чтобы она получилась не очень мягкой. Разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, сахар, мелкий перец, сложить в салатницу и посыпать мелко нарубленными крутыми яйцами и зеленым луком.

На 2 головки цветной капусты — 2 яйца, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, $1^1/_2$ ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахарного песку, соль и перец по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты

Вариант I. Капусту мелко нашинковать, положить в кипящую воду на 2 мин, помешать, быстро откинуть на сито. Хорошо встряхнуть, положить в эмалированную или фарфоровую посуду, сбрызнуть лимонной кислотой или столовым уксусом и быстро перемешать (капуста приобретет красивый красный цвет), после чего заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью и добавить лимонную кислоту или уксус. Вкус салата должен быть остросладковатый.

На 1 небольшой кочан капусты — 1 ст. ложка растительного масла, соль, сахар, лимонная кислота или уксус по вкусу.

Вариант II. Капусту мелко нашинковать и, посыпав солью, перетирать руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделять темный сок. Тогда ее нужно отжать, залить уксусом, добавить сахар, растительное масло и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Такой салат можно подать к мясу, дичи, домашней птице.

На 1 небольшой кочан капусты — $^1/_4$ стакана уксуса, $^1/_2$ ст. ложки сахарного песку, 1 ст. ложка растительного масла.

Суп с ушками из кислой капусты

Приготовить крутое тесто из муки, воды и соли, раскатать в тонкий пласт, нарезать маленькими квадратиками, на каждый квадратик положить фарш из капусты, обжаренной в масле с мелко нарезанным луком. Квадратики защипать. В грибной или мясной бульон опустить приготовленные ушки и варить до готовности.

На 600 г муки пшеничной — 600 г кислой капусты, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

Суп-пюре из цветной капусты с желтками

Сварить мясной бульон без лука и кореньев. Отдельно потушить цветную капусту со сливочным маслом, закрыв крышкой. Когда капуста станет мягкой, смешать с бульоном и заправить поджаренной на масле мукой. Перед подачей на стол влить в суп, быстро помешивая, желтки, растертые со сметаной или сливками (в кипящий суп желтки вливать нельзя — получится каша). К этому супу хорошо подать пирожки с мясом.

На 600 г говядины — 2 небольшие головки цветной капусты, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 желтка, $^1/_2$ стакана сметаны или сливок, соль по вкусу.

Ленивые щи

В кипящий бульон положить свежую, мелко шинкованную капусту и немного картофеля. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.

На $^1/_2$ кочана свежей капусты — 1 л бульона, 3 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 2—3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Борщ «Южный» с помидорами

Говядину вымыть, нарезать, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда бульон очистится от накипи, положить мелко шинкованные капусту, свеклу, лук, а вслед за этим — помидоры. Когда помидоры сварятся, их можно вынуть, протереть и добавить опять в борщ. Затем положить измельченную зелень петрушки и укропа, заправить мукой, растертой с жиром от борща. Подавать со сметаной.

На 600 г говядины — 1 небольшой кочан капусты, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 10 свежих красных помидоров, по 1 пучку укропа и петрушки, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Щи грибные

Свежую капусту мелко нашинковать и потушить с маслом. Затем отварить грибы, морковь, картофель, корень петрушки и укроп в 1 л воды. При выкипании воду подливать. Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить еще немного на медленном огне. В готовые щи влить лимонный сок, заправить поджаренной с маслом мукой.

На 1 кочан капусты — 1 л воды, 100 г грибов, 1 морковь, 3 картофелины, 1 корень петрушки, 1 небольшой пучок укропа, сок 1 лимона, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки масла (сливочного или растительного), соль по вкусу.

Луковый суп с капустой

Лук мелко порубить, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить кислую или свежую мелко нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль. Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Подавать с зеленью укропа. Если капуста свежая, добавить по вкусу сок лимона.

На 1 кочан капусты — 1 л воды, 10 головок репчатого лука, 100 г подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 пучок укропа, 1 лимон, перец и соль по вкусу.

Молочный суп с капустой

Свежую капусту мелко нашинковать и варить до мягкости в небольшом количестве воды вместе с нарезанной морковью и кореньями петрушки. Влить молоко, положить зелень укропа и петрушки, заправить поджаренной на сливочном масле мукой.

На 1 небольшой кочан капусты — 6 стаканов молока, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшой пучок укропа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Пирожки с кислой капустой и помидорами

Вымесить тесто из муки, сметаны, яиц, растопленного сливочного масла, питьевой соды и соли. Разделать тесто на маленькие булочки, вымесить каждую и, раскатав в блин, положить фарш на середину. Для приготовления фарша квашеную капусту вымыть теплой кипяченой водой, сполоснуть холодной, отжать и смешать с протертыми через сито помидорами — свежими или консервированными. Добавить по вкусу поджаренный на подсолнечном масле мелко нарезанный лук, немного сахара, перец. Пирожки можно жарить в кипящем подсолнечном масле или печь.

Для теста: 800 г пшеничной муки, 2 стакана сметаны, 3 яйца, 200 г сливочного масла, $^{1}/_{3}$ ч. ложки питьевой соды, соль по вкусу. *Для фарша:* 500 г кислой капусты, 5 помидоров, 1 головка репчатого лука, $^{1}/_{2}$ стакана подсолнечного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, перец и соль по вкусу.

Капуста тушеная с салом и помидорами

Мелко нашинкованную капусту посолить и дать постоять 20 мин. Спелые помидоры потушить без воды, в собственном соку, чтобы стали мягкими. Отжать капусту, сложить в кастрюлю, добавить протертые сквозь сито помидоры и поставить на слабый огонь. Прибавить лук, обжаренный с кусочками свиного сала. Вместо свежей капусты можно взять кислую.

На 1 кочан капусты — 1 головка репчатого лука, 5 помидоров, 200 г свиного сала.

Голубцы с грибами

Отварить рис, откинуть его на сито, обдать холодной водой. Отварить грибы (свежие или сухие), мелко порубить, смешать с отварным рисом и луком, обжаренным на растительном масле, добавить по вкусу соль, перец и хорошенько перемешать. Полученный фарш завернуть в капустные листья, приготовленные следующим образом: большой кочан обдать крутым кипятком и снять с него листья; если они недостаточно мягки, сложить их в кастрюлю, снова обдать кипятком и дать постоять примерно 15 мин под крышкой.

Голубцы слегка обжарить в подсолнечном масле, сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном так, чтобы он только покрыл голубцы, и поставить на огонь.

Когда блюдо будет почти готово, добавить сметану или томатный соус. Такие голубцы можно делать и из кислой капусты, заквашенной целыми кочанами. Парить листья в таких случаях не нужно.

На 1 кочан капусты (20—25 листьев) — $1\frac{1}{2}$ стакана риса, 100 г грибов сухих, 1 головка репчатого лука, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан сметаны или томатного соуса, соль и перец по вкусу.

Голубцы с пшенной кашей

Листья капусты приготовить так же, как в предыдущем рецепте. Приготовить фарш: сварить густую пшенную кашу на молоке, добавить по вкусу сливочное масло. Завернуть в листья, обжарить, сложить в кастрюлю и залить сметаной или томатным соусом пополам с бульоном.

На 1 кочан капусты (20—25 листьев) — 2 л молока, $\frac{1}{2}$ стакана пшена, 200 г сливочного масла, 1 стакан сметаны или томатного соуса, 1 стакан бульона, соль по вкусу.

Цветная капуста с лимонным соусом

Отварить цветную капусту и залить лимонным соусом.

На 2 кочана цветной капусты — 1 стакан соуса.

Цветная капуста в виноградном соусе

Отварить цветную капусту и залить виноградным соусом.

На 2 кочана цветной капусты — 2 стакана соуса.

Шинкованная квашеная капуста

Плотные небольшие кочаны вполне созревшей капусты очистить от наружных зеленых и вялых листьев, разрезать на четыре части, удалить кочерыжку, а затем тонко нашинковать. Шинкованную капусту перемешать с солью, накрыть крышкой и оставить на 15 мин, после чего перетереть капусту руками, чтобы она стала мягкой. В чистое эмалированное ведро капусту засыпать тонкими слоями, прослаивая тонко нарезанной морковью и, при желании, стручковым перцем и лавровым листом. Каждый слой тщательно утрамбовать деревянной колотушкой настолько, чтобы выступил сок. Плотная укладка затрудняет проникновение воздуха в ведро и тем самым предохраняет капусту от гниения.

Посуду не следует заполнять доверху, чтобы выделя-

ющийся при брожении сок не переливался через край. Капусту придавить хорошо вымытым и ошпаренным деревянным кружком с гнетом (обмытым камнем). Через 3—4 дня на поверхности станут вздуваться пузыри — признак начавшегося квашения. Затем появится пена, которую нужно удалять по мере выделения. Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть чистым колом, чтобы дать выход образовавшимся газам. Нужно следить за тем, чтобы капуста все время была покрыта соком. Если при закисании выделилось слишком мало сока, следует долить рассол (на 1 стакан кипяченой воды $^3/_4$—1 чайная ложка соли). Образующуюся белую пленку нужно снимать, а деревянный кружок и камень обмывать кипятком.

На 2 небольших кочана капусты — 1 — 1 $^1/_2$ ст. ложки соли, 4 моркови, стручковый перец и лавровый лист по вкусу.

Капуста маринованная

Подготовленную указанным выше способом капусту тонко нашинковать, перемешать с солью ($^1/_2$ ст. ложки), слегка перетереть руками, отжать, переложить в банку, залить охлажденным маринадом, банку обвязать пергаментной бумагой и хранить в сухом прохладном месте. Для приготовления маринада влить в чистую кастрюлю фруктовый уксус, воду, добавить соль ($^1/_2$ ст. ложки), сахар, душистый перец, лавровый лист, дать покипеть, а затем охладить.

На 2 небольших кочана капусты — 1 $^1/_2$ стакана фруктового уксуса, 2 $^1/_2$ стакана воды, $^1/_2$ стакана сахарного песку, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка соли.

Цветная капуста маринованная

Белые плотные головки цветной капусты разделить на отдельные небольшие соцветия и проварить в течение 3 мин в кипящей воде. Для сохранения белого цвета капусты в кипящую воду добавить соль и лимонную кислоту из расчета 2 ст. ложки соли и 1 ч. ложка кислоты на каждые 5 л воды. Затем капусту быстро охладить в воде, уложить в тару и залить маринадом, приготовленным так же, как и для маринования тыквы.

Кольраби жареная с сыром

Молодую кольраби очистить от кожицы, вымыть и сварить в кипящей подсоленной воде. Вынуть из воды, охладить и нарезать кружочками. Затем каждый кружок погрузить в сырые яйца, обвалять в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Жареную кольраби посыпать тертым сыром.

На 600 г кольраби — 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана тертого сыра (типа голландского).

Белокочанная капуста, запеченная с сыром

Капусту порубить, положить в кипяток и варить 10 мин. Откинуть на сито. Одновременно растопить в сковороде сливочное масло и обжарить в нем в течение 5 мин репчатый лук. Добавить муку, мускатный орех, соль и перец. Хорошо размешать. Тоненькой струйкой влить молоко, непрерывно размешивая до тех пор, пока не закипит. Положить лавровый лист и варить все на слабом огне 20 мин. Вынуть лавровый лист и добавить 3/4 стакана тертого сыра. Смешать с капустой, посолить по вкусу и выложить в высокий противень. Сверху посыпать оставшимся сыром, смешанным с панировочными сухарями, и поставить противень в предварительно сильно нагретую духовку на 15 мин, точнее, держать в ней до тех пор, пока капуста слегка не зарумянится.

На 2 небольших кочана капусты — 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки мелко нарубленного репчатого лука, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1/8 ч. ложки мускатного ореха, 2 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки свежемолотого душистого перца, 2 стакана молока, 1 лавровый лист, 1 стакан тертого сыра (швейцарского), 3 ст. ложки панировочных сухарей.

Котлеты капустные с яблоками

Очищенную свежую капусту промыть, мелко нашинковать и припустить в молоке с добавлением воды. В готовую капусту добавить очищенные, мелко нарезанные яблоки и продолжать припускание, затем добавить манную крупу, перемешать, припускать 10 мин, посолить, добавить яйцо. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и пожарить.

На 1 кочан капусты — 1 стакан молока, 2 яблока, 1/3 стакана манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Капустная запеканка

Свежую капусту нарубить и припустить в небольшом количестве воды в посуде, закрытой крышкой. Сыр натереть. Капусту, манную крупу, масло, яйца, сыр смешать и уложить в смазанный маслом сотейник, добавить сметану (1 ст. ложку), посыпать толчеными сухарями и запечь. При подаче полить сметаной.

На 1 небольшой кочан капусты — $^1/_3$ стакана манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки толченых сухарей, 100 г голландского сыра, 1 стакан сметаны.

Голубцы, фаршированные творогом

Рассыпчатую рисовую кашу охладить до комнатной температуры, смешать с сырыми яйцами и протертым творогом, предварительно заправленным солью и перцем. Фарш завернуть в капустные листья, подготовленные, как указано в рецепте «Голубцы с грибами». Голубцы обжарить на масле, уложить в сотейник или на противень, залить сметаной и тушить в духовке. При подаче полить сметаной, в которой они тушились, посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 1 небольшой кочан капусты — 200 г творога, $^1/_3$ стакана риса, 1 яйцо, 50 г сливочного масла или маргарина, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 пучок зелени, соль и перец по вкусу.

Краснокочанная капуста, тушенная с каштанами

Капусту нарезать соломкой. Положить в керамическую посуду, залить бульоном, добавить свиное сало, соль, перец. Очистить и мелко нарезать сырые каштаны, перемешать их с капустой и тушить до готовности.

На 1 небольшой кочан капусты — $^1/_2$ стакана бульона, 2 ст. ложки сала свиного топленого, 9—10 каштанов, соль и перец по вкусу.

Краснокочанная капуста с рисом

Репчатый лук измельчить и поджарить на топленом свином сале. Небольшой кочан капусты мелко нарезать, смешать с луком, выложить в эмалированную посуду, поверх положить слой риса, добавить черносмородиновое варенье, свиное топленое сало и бульон. Плотно закрыть посуду крышкой и варить все на слабом огне 4—5 ч.

На 1 кочан капусты — 4 головки репчатого лука, ½ стакана риса, 3 ст. ложки черносмородинового варенья, ½ стакана бульона, ½ стакана свиного топленого сала.

Брюссельская капуста отварная

Отобрать мелкие крепкие кочешки. Отварить в подсоленной воде (но не переваривать). Обсушить в дуршлаге, заправить маслом, по вкусу положить соль и перец. Использовать как гарнир.

Брюссельская капуста с сухарным соусом

Срезанные и промытые кочешки сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Когда вода стечет, кочешки слегка поджарить на сковороде с маслом, посыпать солью и перцем. Перед подачей капусту полить сухарным соусом.

На 500 г брюссельской капусты — 1 стакан соуса.

Брюссельская капуста запеченная

Обработанную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, обсушить, затем поджарить в масле. Залить небольшим количеством молочного соуса, заправив его маслом. Положить на сковороду, сбрызнуть томатной пастой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

На 500 г капусты — 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана молочного соуса, 2 ч. ложки томатной пасты, 100 г тертого сыра.

Пудинг из цветной капусты

Отварить капусту, обсушить и протереть через сито. Заправить пюре густым молочным соусом, после чего хорошо прогреть и заправить сырыми яйцами. Подготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане в течение 50 мин. Подавать на блюде, залив томатным соусом.

На 2 кочана капусты — 2 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана молочного соуса, ½ стакана томатного соуса.

Цветная капуста, жаренная в тесте

Вареную цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, слегка обсушить их в салфетке. Подготовленные

кочешки обмакнуть в жидкое пресное тесто и опустить в сильно разогретый жир. Жарить до образования румяной корочки. По готовности сейчас же подавать. При подаче полить маслом. Можно отдельно подать томатный соус.

Для приготовления жидкого теста - яичные желтки растереть (можно с добавлением 1 ст. ложки растительного масла), влить молоко, предварительно посолив его. Все хорошо перемешать. Всыпать муку, снова хорошо размешать, а затем ввести крепко взбитые белки и окончательно перемешать.

На 2 кочана капусты — $^1/_2$ стакана пшеничной муки, $^1/_2$ стакана молока, 4 яйца, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ стакана томатного соуса.

Кольраби в молочном соусе

Очищенную кольраби нарезать дольками. Припустить в небольшом количестве сливочного масла и молока. По готовности заправить молочным соусом. Использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

На 500 г кольраби — 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_3$ стакана молока, $^1/_2$ стакана молочного соуса.

Кольраби тушеная

Очистить кольраби, нарезать небольшими ломтиками, посолить, запанировать в муке и слегка обжарить на масле. После этого кольраби положить в кастрюлю, добавить немного перца и корицы, заправить сметаной, смешанной с томатом-пюре. Тушить кольраби под крышкой на слабом огне 40 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г кольраби — 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана сметаны, 4 ч. ложки томата-пюре, 1 пучок петрушки или укропа, перец и корица по вкусу



КАРТОФЕЛЬ И ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Прошло всего около 400 лет с тех пор, как испанские моряки привезли в Европу (в 1565 г.) клубни картофеля из Америки. Индейцы в то время широко культивировали этот овощ. В Перу и Чили, где до сих пор можно встретить картофель в диком виде, он выращивался еще в самом начале нашей эры, но европейцы на первых порах отнеслись к картофелю крайне несерьезно.

О том, что в 60-х годах XVI в. картофель продавался в Мадриде, вскоре забыли и первооткрывателем картофеля стали считать английского вице-адмирала и пирата Фрэнсиса Дрейка, совершившего кругосветное путешествие уже после Магеллана и снова привезшего в Европу картофельные клубни.

Но современники и друзья Дрейка, посадив картофель, приняли за съедобный плод не клубни, а те зеленые ягоды, которые образуются после цветения. Они с нетерпением дождались созревания, то есть пожелтения ягод, а затем принялись отваривать их в сахаре. Естественно, вкус этого варева оказался отвратительным. Один из таких «селекционеров», утративший после этого всякий интерес к подарку Дрейка, однако, заметил, что садовники (а картофель был посажен, конечно же, в саду) время от времени пекут в золе что-то очень приятно пахнущее и едят с большим аппетитом. Это были картофельные клубни. Однако после такого открытия картофель сочли растением чересчур экзотическим, непригодным для массового потребления.

Широкому распространению картофеля в Европе XVI—XVII вв. помешало и то обстоятельство, что те, кто, казалось бы, правильно употреблял в пищу клубни, старались есть их как можно более молодыми. Недозревшие же, горьковатые на вкус клубни содержали в чрезмерном количестве ядовитое вещество соланин, иногда вызывающее общее отравление организма. Отсюда возникло ошибочное мнение о том, что картофель ядовит, а крестьяне, поддержанные фанатически настроенной ча-

стью духовенства, даже стали называть его чертовым яблоком.

Лишь в XVIII в. правительство Германии, опасаясь недовольства, вызванного частыми голодовками, попыталось бороться как с голодом, так и с «бунтовщиками», внедряя картофель и с помощью самых крутых мер требуя его признания. Среди немецких провинций, дружно сопротивлявшихся внедрению картофеля, особенно выделялась Пруссия. В конце концов репрессии, а также то обстоятельство, что навязываемый овощ оказался на редкость вкусным и сытным, сделали свое дело: картофель постепенно стали выращивать и есть во всей Германии. Однако и в 1800 г. картофель был еще такой большой редкостью, что горожане дарили его друг другу в праздники.

Во второй половине XVIII в. разведением картофеля заинтересовались и французы. Длинный ряд неурожайных лет заставил Безансонскую академию наук предложить премию за труд «о растениях, которые бы могли заменить хлеб в годы голодовок». Такой труд в виде брошюры «О питательности картофеля» представил парижский аптекарь Пармантье, познакомившийся с этим овощем в Германии в 1755 г. Возвратившись на родину, Пармантье не ограничился брошюрой. Он развел картофель в огороде, принадлежавшем дому инвалидов, при котором работал аптекарем, и, добившись аудиенции у короля Людовика XVI и его супруги Марии-Антуанетты, попытался заинтересовать их перспективой широкого разведения этого овоща.

Однако королевская чета заинтересовалась картофелем лишь в известных пределах. Правда, король патетически заявил, что когда-нибудь настанет день и Франция поблагодарит Пармантье за то, что он дал «хлеб» голодающим, но сам поручил аптекарю разведение картофеля лишь на небольшом клочке земли. Урожай должен был обеспечить экзотическим овощем, который очень понравился королю, дворцовую кухню. Королевские глашатаи, объезжая окрестности, под звуки труб и барабанов торжественно объявляли, что всякий, укравший или пытавшийся украсть картофель, будет отдан под суд и строго наказан. Подобная предосторожность имела неожиданные последствия. Земледельцы, прежде совершенно не интересовавшиеся картофелем, с тех пор старались раздобыть хотя бы один клубень. В результате картофель стал распространяться с завидной быстротой и без малейших принудительных мер. Пармантье как первому французу, ратовавшему за разведение картофеля, был поставлен

памятник, а король Людовик XVI, видя, что оградить картофель от народа все равно не удастся, объявил, что плантации и охрана были с его стороны остроумным решением проблемы — как заставить народ полюбить новый овощ.

В России картофель появился в конце XVII в. Есть предположение, что Петр I лично отправил мешок клубней из Голландии в свою столицу. Уже в первой половине XVIII в. картофель разводили под Петербургом. Несколько раз предпринимались попытки увеличить посевные площади для картофеля. Так, в 1765 г. клубни были отправлены для посадки из Петербурга в Москву. Но транспорт прибыл в страшные декабрьские холода и потому, несмотря на тщательную упаковку (бочонки оборачивались рогожами), картофель все-таки сильно пострадал. Из 58 бочонков оказались годными только 8. Мерзлый картофель выбрасывать, однако, не стали: распродали за большие деньги, ни словом не обмолвившись об утрате им элементарных вкусовых качеств и полной непригодности для посева, что, разумеется, отрицательно сказалось на дальнейшем рекламировании овоща. В феврале 1766 г. 4 пуда картофеля было отправлено из Петербурга в Новгород. Мешки сопровождал курьер, вручивший их губернатору вместе с наставлением о выращивании картофеля.

Постепенно в ряде губерний России картофель стал давать прекрасные урожаи, но ели его в основном горожане. Крестьянство, стихийно отвергавшее все, что внедрялось сверху, относилось к новому овощу враждебно. Из истории мы знаем о серьезных волнениях, возникавших в период насильственного навязывания картофеля. В 30—40-х годах XIX в., во время царствования Николая I, происходили так называемые картофельные бунты, явившиеся по сути дела результатом недовольства крестьян гнетом помещиков.

К концу XIX в. в России было занято под картофелем более 1,5 млн. гектаров, а к 1913 г.— 4,2 млн. гектаров. В первые годы Советской власти под Москвой была создана Кореневская селекционная станция, которая впоследствии была реорганизована в Научно-исследовательский институт картофельного хозяйства. Большой вклад в дело развития науки о картофеле внесли и ученые Всесоюзного института растениеводства в Ленинграде.

Экспедиции Н. И. Вавилова, С. В. Юзепчука, С. М. Букасова, П. М. Жуковского позволили глубже изучить культуру картофеля на его старой родине (в Южной Америке) и успешно использовать многие сорта

дикого и культурного картофеля. На протяжении более полутора столетий культура картофеля развивалась главным образом в центральных районах страны. На Крайнем Севере картофеля вовсе не было. Поэтому в 20-х годах началось продвижение картофеля на Север.

Была поставлена задача продвинуть картофель в карельскую тундру, туда, где люди никогда не знали овощей. Заслуга в успешном решении этой задачи принадлежит агроному И. Г. Эйхфельду, впоследствии занимавшему пост президента Академии наук Эстонской ССР. Больших успехов в развитии картофелеводства добился профессор А. Г. Лорх, за что ему было присвоено высокое звание Героя Социалистического Труда.

Сегодня картофель — один из важнейших продуктов питания для населения многих стран Европы и Америки. В 1970 г. мировая площадь под картофелем составляла 22,3 млн. гектаров. Среди европейских стран, возделывающих картофель, надо выделить Польшу (2,7 млн. гектаров), ГДР (0,67 млн. гектаров), ФРГ (0,66 млн. гектаров) и СССР (7,89 млн. гектаров).

Родина второго представителя клубнеплодов — земляной груши — Северная Америка. Здесь у индейских племен она именовалась топинамбо. Отсюда и ее европейское название — томинамбур. Первыми из европейских стран с этим овощем в 1610 г. познакомились Франция и Англия. Земляная груша оказалась настолько плодовитой, что через какие-нибудь 20 лет после своего появления она по вполне доступным ценам продавалась на рынках Англии, однако большинство покупателей, не умея приготовлять ее, равнодушно проходили мимо.

Более справедливо с земляной грушей обходились в Голландии и Бельгии: ее отваривали в вине со сливочным маслом, добиваясь сходства с донышком артишока. Кстати, в Бельгии она даже называлась подземным артишоком.

В XVIII в. распространение картофеля резко сократило потребление земляной груши. В 1844 г. ее начал всячески восхвалять, объявив несправедливо забытой, французский ученый Буссенго. Земляная груша снова привлекла внимание любителей изысканных кушаний.

В России земляная груша была известна уже в XVII в., но не как овощ, а как целебное растение. Царь Алексей Михайлович приказал опросить всех знахарей об известных им способах врачевания и целебных травах, которыми они когда-либо пользовались. И некоторые сообщили, что лечат настоенной на вине земляной грушей от сердечных болезней.

В XVIII в. земляную грушу иногда путали с картофелем, рассматривая как его разновидность.

Широчайшее распространение в России картофеля заставило забыть о земляной груше, которая и по сей день воспринимается нами как один из самых экзотических овощей.

Картофель занимает совершенно особое место среди овощей. Это самостоятельный продукт питания, калорийность его в 2—3 раза выше калорийности всех других овощей. Картофель отличается высоким содержанием углеводов (главным образом крахмала и нежной клетчатки) и калия. Белок картофеля по своему аминокислотному составу близок к белкам животных продуктов. Однако особая ценность картофеля в том, что он является основным из пищевых продуктов источником калия, играющего большую роль в нормализации водного обмена и поддержании нормальной работы сердца. В картофеле калия содержится значительно больше ([illegible] г), чем в хлебе, мясе, рыбе. Суточную потребность в калии можно удовлетворить употреблением 500 г картофеля. В картофеле содержится сравнительно небольшое количество витамина С, однако, учитывая большую долю картофеля в нашем питании, можно сказать, что мы на протяжении большей части года удовлетворяем потребность организма в аскорбиновой кислоте именно за счет этого овоща.

Питательная ценность земляной груши значительно ниже, приоритет картофеля в данном случае бесспорен.

Хозяйке на заметку

Для длительного хранения рекомендуется покупать картофель поздних сортов. Хранить картофель нужно в деревянных или картонных ящиках (с отверстиями для воздуха) в сухом прохладном и темном помещении при температуре 3—5° С. При минусовой температуре крахмал быстро превращается в сахар и картофель становится сладким. Каждые 15—20 дней картофель нужно перебирать.

Очищенные клубни картофеля от соприкосновения с воздухом темнеют, поэтому их нужно сразу же погружать в холодную воду. При длительном хранении в воде картофель теряет некоторое количество крахмала и витамина С, мякоть его грубеет, вкус ухудшается, он плохо разваривается.

Кожицу с молодого картофеля легче очистить, если предварительно опустить его в холодную воду.

Из молодого картофеля не рекомендуется готовить пюре. Его лучше отварить целиком и подавать с маслом или со сметаной.

Чистить картофель следует ножом из нержавеющей стали. От соприкосновения с железом витамин С разрушается.

Если при чистке картофеля срезается слишком толстый слой, то при этом теряется большая часть содержащихся в картофеле витаминов и минеральных веществ. Самый рациональный способ приготовления — картофель в «мундире».

В рассольник картофель лучше класть до огурцов, иначе он останется жестким. По той же причине в зеленые щи сначала лучше положить картофель, а затем щавель.

Чтобы устранить неприятный запах во время жарения рыбы, в растительное масло кладут одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

Позеленевшие и проросшие клубни картофеля следует варить только очищенными от кожицы.

Подмороженный картофель для жарения в большом количестве жира не годится, так как он быстро потемнеет и будет невкусным.

Подмороженный картофель перед варкой нужно на минуту опустить в холодную воду и потом сварить в кипятке, добавив в него чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли.

Чтобы на старом картофеле при варке не выступали темные пятна, в воду добавляют чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли.

Картофель варят на умеренном огне, чтобы он разбухал равномерно. Если огонь слишком сильный, клубни снаружи развариваются и лопаются, а внутри остаются сырыми.

Чтобы ни одна картофелина не разварилась, можно слить воду через 15 мин после закипания и доварить картофель на пару.

В картофеле, сваренном в «мундире», лучше сохраняются витамины. Картофель в «мундире» используют для винегретов, салатов, холодных соусов.

Картофель, сваренный в «мундире», легко очистить, если сразу после варки облить его холодной водой.

Если картофель нужно сварить побыстрее, положите в воду столовую ложку маргарина.

Картофель, сваренный в молоке, сразу же подают к столу, после разогревания вкус его значительно ухудшается.

Отварной картофель, а также картофельное пюре уже через $1^1/_2$ ч хранения приобретают желтоватый оттенок, при этом вкус и запах ухудшаются.

Картофельное пюре нельзя разбавлять холодным молоком, от этого пюре приобретает серый цвет. Прежде чем разбавить пюре, надо нагреть молоко до кипения. Горячее молоко нужно добавлять в пюре постепенно.

Чтобы пюре было пышным, в него добавляют сливочное масло и, постепенно подливая горячее молоко, взбивают.

Чтобы картофель, протертый для приготовления оладий, не темнел, надо влить в него немного горячего молока.

Крокеты из картофеля и овощей следует опускать только в горячий жир, чтобы они не раскрошились.

Перед тем как печь картофель в духовке, его накалывают вилкой, чтобы картофелины не полопались.

Печеный картофель подают к столу горячим, целыми клубнями, с кожурой. К нему хорошо подавать масло, квашеные или маринованные овощи, зеленый салат, овощную икру, сельдерей.

Перед жарением картофель желательно обсушить на салфетке, так как влага замедляет образование корочки.

Если картофель жарят с небольшим количеством жира, то его лучше солить, когда он наполовину готов. В этом случае картофель получается более сочным и вкусным.

Чтобы получить воздушный картофель, необходимо нарезать его ломтиками, опустить на 3 мин в кипящий жир, не допуская образования румяной корочки, затем вынуть и вновь опустить в еще более разогретый жир.

Картофель при варке должен быть покрыт водой не более чем на 1 см.

Отваривать картофель рекомендуется на пару. Если предпочтение отдается варке в воде, то лучше опустить подготовленный картофель в кипящую воду, варить 10 мин в плотно закрытой посуде, а затем оставить стоять еще 15 мин до полной готовности.

Картофель с сырным соусом

Плавленый сыр, растительное масло, молоко и сливки смешать и хорошо растереть, чтобы получилась однородная масса. Смесь слегка разогреть, затем добавить в массу лимонный сок и сильно поперчить ее. Сварить картофель «в мундире», очистить, разрезать пополам и полить приготовленным соусом.

На 1 кг картофеля — 250 г плавленого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан молока, 6 ст. ложек сливок, 4 ст. ложки сока лимона, 1 ч. ложка черного молотого перца.

Сырные шарики с картофелем

Масло взбить, добавить картофель, муку, сыр, яйца, соль, перец. Из хорошо вымешанной массы сформовать шарики, обвалять в сухарях и зажарить в кипящем жире.

На 8 вареных картофелин — 150 г сливочного масла, 1 стакан пшеничной муки, 4 яйца, 2/3 стакана тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Картофельные котлеты с брынзой

Картофель сварить «в мундире», очистить, остудить и холодным натереть на терке. Рис отварить не до полной готовности, смешать с картофелем. Добавить натертую брынзу, яйца, осторожно перемешать (рекомендуется положить также мелко нарезанную зелень петрушки и, при желании, черный перец). Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в белой муке и желательно окунуть во взбитое яйцо. Жарить на растительном масле.

На 500 г картофеля — 200 г брынзы, 4 яйца, 1/4 стакана риса, мука пшеничная, масло растительное для жарения и перец по вкусу, 1 пучок зелени петрушки.

Картофель, запеченный с молоком и сыром

Очищенный и нарезанный тонкими кружочками картофель, соль, перец, мускатный орех и половину порции натертого сыра положить в блюдо и перемешать, разбить туда яйцо, вылить молоко и еще раз перемешать. Керамическую глубокую посуду натереть чесноком, смазать

маслом, выложить в нее содержимое блюда, посыпать оставшимся сыром, положить сверху кусочки сливочного масла и поставить в предварительно сильно нагретую духовку на 40—45 мин или держать в духовке до тех пор, пока картофель не станет мягким и на нем не образуется румяная корочка.

На 1 кг картофеля — 1 ч. ложка соли, $1/8$ ч. ложки свежемолотого перца, щепотка мускатного ореха, 1 яйцо, 2 стакана молока, 200 г натертого сыра (лучше всего швейцарского), 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки сливочного масла.

Картофель, запеченный с сыром

Картофелины (по возможности круглые, одинаковой величины) очистить и разрезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофелина внешне казалась целой. Форму смазать изнутри маслом и поместить в нее картофелины, посыпать сверху солью и перцем и на каждую положить кусочек масла. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить форму в духовку со средним нагревом для запекания. Золотисто-коричневый картофель подать с зеленым салатом, мясом или рыбой.

На 1 кг картофеля — 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Картофель, запеченный с брынзой

Картофель испечь, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, выложить на противень, смазанный маслом. Сверху положить кусочки сливочного масла и брынзу и запечь в духовке.

На 1 кг картофеля — 150 г сливочного масла, 300 г брынзы.

Кнели картофельные с брынзой

Вымытый картофель сварить, очистить, пропустить через мясорубку и положить на доску, посыпанную мукой, охладить. Всыпать пшеничную муку, добавить яйцо, соль и замесить с картофелем тесто. Картофельное тесто разделить на три части, сформовать из них валики диаметром 3 см, разрезать каждый валик на небольшие кружочки и положить ложечкой на каждый кружочек тертую брынзу. Кружки с брынзой защипать по краям, придав им форму шариков. Шарики опустить в кастрюлю с кипящей водой и кипятить, закрыв крышкой, до

готовности. Вынуть на дуршлаг, дать стечь воде, выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

На 750 г картофеля — $1^1/_2$ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, соль по вкусу, $1^1/_2$ стакана тертой брынзы, 100 г сливочного масла.

Пирог с брынзой и картофелем

Приготовить несладкое тесто на соде: муку смешать с содой; сметану, сахар, соль перемешать до растворения сахара и соли. Предварительно размятое масло или маргарин сбить в посуде деревянной лопаточкой в течение 10 мин, постепенно добавляя смесь сметаны с яйцами, затем муку, и быстро (за 30 с) замесить тесто. Вместо сметаны можно добавить простоквашу, кефир или другой кисломолочный продукт.

$^1/_4$ теста раскатать в пласт толщиной примерно 2 см и положить на смазанный маслом противень. Вареный картофель, жареный лук, брынзу и перец пропустить через мясорубку. Начинку равномерно распределить по пласту. Из остатка теста раскатать другой пласт, которым накрыть начинку.

Выпекать пирог 30—40 мин в сильно нагретой духовке. После выпечки пирог смазать маслом.

Для теста: 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки сахарного песку, 100 г сливочного масла или маргарина, 6 ст. ложек сметаны, $^1/_4$ ч. ложки соды, $^1/_4$ ч. ложки соли.

Для начинки: 4 очищенные картофелины, $1^1/_2$ стакана тертой брынзы, 1 головка репчатого лука, 150 г сливочного масла или маргарина, $^1/_8$ ч. ложки перца молотого, соль по вкусу

Салат картофельный с зеленым луком

Сваренный картофель очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, смешать с уксусом и растительным маслом. Затем положить горкой в салатник, посыпать укропом, зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком. Подавать салат к холодному и горячему жареному мясу, рыбе, а также как отдельное блюдо. Особенно вкусен этот салат, если он приготовлен из свежесваренного теплого картофеля.

На 500 г картофеля — 2 ст. ложки зеленого лука (укропа, петрушки), 2 ст. ложки растительного масла, $^1/_4$ стакана уксуса, перец и соль по вкусу.

Салат из картофеля и кукурузы

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Кукурузу сварить цельными початками в подсоленной воде. С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

На 3 картофелины — 1 стакан вареной кукурузы молочной спелости (зерно), 2 ст. ложки зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса 3%-ного, сахар, соль и перец по вкусу.

Картофель отварной с орехами

Хорошо промытый картофель сварить с кожурой, потом очистить и нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы истолочь с солью. Добавить по вкусу фруктовый уксус и нашинкованный репчатый лук, перемешать с нарезанным кубиками картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г картофеля — 1 головка репчатого лука, 3/4 стакана очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, 2 веточки зелени кинзы, зелень петрушки или укропа, фруктовый уксус, стручковый перец и соль по вкусу.

Суп картофельный

Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре и все вместе спассеровать на жире. Картофель нарезать брусочками или кубиками. В кипящий бульон или воду положить коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 20 мин. В конце варки суп посолить. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

На 6 картофелин — 1 л бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки топленого масла, соль и зелень по вкусу.

Суп картофельный со свежими грибами

Ножки свежих белых грибов мелко нарубить и спассеровать на жире. Шляпки нашинковать и варить в бульоне или воде 40 мин. Коренья нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе спассеровать с жиром. Картофель

нарезать кубиками. В кипящий мясной, костный бульон или воду положить пассерованные ножки грибов, морковь, петрушку, лук, картофель и варить 20 мин. За 10 мин до окончания варки добавить нарезанные помидоры и посолить. Подавать со сметаной.

В этот суп можно добавить отдельно сваренные мозги (100 г), нарезанные кусочками.

На 5 картофелин — 1 л бульона, 150 г свежих белых грибов или шампиньонов, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

Суп молочный с картофельными клецками

Приготовить картофельную массу с добавлением масла, муки, яиц, соли. Можно добавить мускатный орех в порошке. Разделать клецки с помощью двух столовых или десертных ложек, погрузить их в горячее молоко, заправленное солью и сахаром, и варить при очень слабом кипении 5—6 мин. При подаче в тарелку положить клецки вместе с молоком, в котором они варились, и залить горячим молоком. В суп положить сливочное масло.

На 700 г молока — 250 г воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахарного песку. *Для клецок:* 3 вареные картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Суп картофельный с крупой

Коренья, нарезанные небольшими кубиками, и мелко нарубленный лук пассеровать с жиром. Рис промыть и погрузить в кипяток на 5 мин, пшено — на 3 мин, а затем откинуть на сито. Подготовленную крупу положить в кипящий бульон или воду (если используют манную крупу, то ее засыпают в суп за 10 мин до окончания варки). Довести до кипения, добавить коренья и картофель, также нарезанный кубиками. Варить суп 20—25 мин. Перед окончанием варки посолить.

На 3 картофелины — 1 л бульона, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана манной или другой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Суп картофельный со щавелем

Коренья нарезать кубиками, лук мелко нарезать и все вместе пассеровать с жиром. Картофель нарезать также

кубиками. Хорошо промытые листики щавеля разрезать на 3—4 части. В кипящий бульон или воду положить пассерованные овощи, а когда бульон снова закипит, добавить картофель и варить 20 мин. За 5 мин до окончания варки положить листики щавеля и посолить. Подавать со сметаной и зеленью.

На 3 картофелины — 1 л бульона, 2/3 стакана щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/4 стакана сметаны, соль по вкусу.

Суп картофельный с потрохами

Подготовленные куриные потроха сварить до готовности. Бульон процедить, положить в него промытое пшено, нарезанные крупными кубиками картофель, пассерованные на свином сале лук и овощи и варить суп до готовности. За 10 мин до окончания варки положить специи (перец горький и душистый, лавровый лист) и посолить.

На 3 картофелины — 200 г куриных потрохов, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1/4 стакана пшена, 2 ст. ложки свиного топленого сала или жира куриного, соль, перец горький, перец душистый, лавровый лист по вкусу.

Суп картофельный с бобовыми

Бобовые (фасоль, горох, чечевицу) промыть, залить холодной водой и в закрытой посуде постепенно нагревать до кипения (за это время бобовые набухают). Варить бобовые при слабом кипении примерно 1 ч. Морковь и петрушку нарезать кубиками (5—6 мм), репчатый лук мелко нарубить и все вместе пассеровать с жиром. Картофель нарезать также кубиками, но несколько крупнее. В подготовленную фасоль влить горячий мясной бульон или воду, положить пассерованные коренья, картофель и варить 20 мин. За 5 мин до окончания варки суп посолить.

На 3 картофелины — 1 л бульона, 1/2 стакана фасоли, гороха или чечевицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Суп молочный с картофелем и кабачками

Нарезанный дольками картофель положить в горячее молоко с водой и варить 10 мин. Добавить кабачки,

6-722

нарезанные ломтиками, соль и варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

На 3 картофелины — $^1/_2$ л молока, $1^1/_2$ стакана воды, $^1/_2$ небольшого кабачка, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Суп молочный с картофелем и ячменной крупой

Крупу положить в кипящую воду и варить до мягкости. Затем добавить картофель и варить все до готовности. После этого добавить молоко и дать вскипеть. Подать со сливочным маслом.

На 4 картофелины — $^1/_2$ стакана ячменной крупы, $^1/_2$ л молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Суп-пюре из картофеля

Картофель очистить, промыть, залить 1 стаканом холодной воды и варить до мягкости. Отвар отделить, а картофель протереть через волосяное сито. Полученное пюре развести слитым отваром и молоком, добавить соль и еще раз вскипятить. Перед подачей заправить суп яичным желтком, растертым с маслом. Вместо яичного желтка можно использовать морковный сок.

На 4 картофелины — 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Картофель, запеченный с кожурой в духовке

Отобрать примерно одинаковые по величине клубни, тщательно очистить их от грязи щеткой и слегка смазать кожуру жиром, затем крестообразно надрезать клубни и, выложив их на противень, запечь при сильном нагреве. Когда картофель готов, он раскрывается в месте надреза, как цветок. Подавая картофель к столу, можно положить в отверстие кусочек масла и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Картофель в молоке

Сырой картофель нарезать кубиками, ошпарить, положить в сотейник, залить горячим молоком, посолить и варить. Готовый картофель заправить сливочным маслом, подать, посыпав зеленью петрушки или укропом.

Вариант. Вареный картофель нарезать кубиками, залить молоком и довести до кипения. Положить сливочное

масло, смешанное с мукой, соль и прокипятить. Подавать, посыпав зеленью.

На 6 картофелин — 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль и зелень по вкусу.

Картофель жареный с луком

Картофель нарезать кубиками, промыть и обсушить, выложив в сито, положить на противень или сковороду с разогретым жиром, посолить и жарить сначала на плите, а затем в духовке при температуре 250° С. В конце жарения добавить пассерованный репчатый лук. При подаче посыпать зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.

На 500 г картофеля — 2 головки репчатого лука, 6 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки зелени, соль по вкусу.

Картофель, жаренный соломкой в жире

Картофель нарезать тонкой соломкой, промыть, обсушить и погрузить в 3 приема в жир, нагретый до температуры 180° С. (Жир вместе с картофелем должен заполнять не более половины глубокого сотейника.) Жарить картофель, помешивая, до образования равномерной румяной корочки. Готовый картофель вынуть из жира шумовкой и посыпать солью. Подавать как отдельное блюдо или на гарнир к мясным блюдам.

На 500 г картофеля — 50 г жира для фритюра, соль по вкусу.

Картофель вздутый, жаренный в жире

Крупный картофель очистить и обровнять так, чтобы получился клубень цилиндрической формы. Нарезать картофель на кружочки толщиной 4 мм, промыть и тщательно обсушить. Затем нагреть жир до 130—140° С, погрузить в него картофель и жарить так, чтобы не образовалось румяной корочки. Одновременно в другой посуде нагреть жир до 180° С. В этот жир небольшими частями перенести шумовкой картофель и быстро обжарить его. При этом картофель вздувается. Готовый картофель вынуть из жира шумовкой, посыпать солью. Подавать можно как самостоятельное блюдо или как гарнир.

На 500 г картофеля — 50 г жира для фритюра, соль по вкусу.

Лепешка картофельная

В небольшой глубокой сковороде нагреть жир (сало топленое говяжье, свиное, масло коровье или растительное) до 160° С. Положить в него сырой картофель, нарезанный соломкой, приправленный солью и перцем, и жарить, не перемешивая. Как только картофель поджарится с нижней стороны, перевернуть его на другую сторону, но так, чтобы сохранилась форма лепешки. Для этого переложить картофель шумовкой на тарелку поджаренной стороной вверх, затем тотчас же сдвинуть его обратно на сковороду и продолжать жарить до готовности. После жарения картофель поместить на проволочное решето и дать стечь лишнему жиру. Готовый горячий картофель положить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и подать с натуральными котлетами, бифштексом, к блюдам из птицы и дичи.

На 500 г картофеля — 50 г жира для фритюра, соль и перец по вкусу.

Картофельное пюре

Очищенный и промытый картофель сварить, слить воду, а кастрюлю с картофелем еще некоторое время подержать в духовке, чтобы остаток воды испарился. Не давая картофелю остыть, протереть его сквозь сито или размять деревянным пестиком, добавить масло, соль и, помешивая, постепенно подлить горячее молоко.

На 500 г картофеля — $^1/_2$ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Картофель, фаршированный мясом

Отобрать крупный картофель, хорошо промыть его, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить картофель, срезать боковинку с одной стороны и вынуть середину. Мясо провернуть через мясорубку вместе с вынутым картофелем, вбить в него яйцо, добавить масло, нарезанный укроп, соль и душистый молотый перец. Все это хорошо взбить. Полученным фаршем начинить картофель и закрыть его срезанными боковинками. Уложить картофель плотно в котелок, влить в него бульон или воду и тушить до готовности. Заправить томатом-пастой, мукой и сметаной.

На 1 кг картофеля — 300 г мяса, 1 яйцо, 2 ст. ложки рубленого укропа, 1 ч. ложка душистого молотого перца, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка томата-пасты, соль по вкусу.

Картофель, фаршированный сельдью

Картофель приготовить, как указано в предыдущем рецепте. Мякоть, вынутую из середины, протереть с очищенной сельдью, добавить мелко нарезанный репчатый лук, душистый перец, лавровый лист в порошке, сырое яйцо и сметану. Все это сильно выбить. Полученным фаршем начинить картофель, обжарить в масле, залить сметаной и запечь в духовке.

На 1 кг картофеля — 300 г сельди, 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка душистого перца, 1 ч. ложка лаврового листа в порошке, 1 сырое яйцо, 1/3 стакана сметаны, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Картофель со шпиком

Поджарить в кастрюле маленькие кусочки шпика. Положить 1/2 ст. ложки муки, дать ей подрумяниться. Размешивая, прибавить перец и немного соли, пучок петрушки, тмин, лавровый лист, налить бульон или воду, дать прокипеть 5 мин, затем положить в кастрюлю очищенный и нарезанный дольками сырой картофель. Когда картофель сварится, снять жир и подавать блюдо к столу.

На 500 г картофеля — 200 г шпика, 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ч. ложка перца, 1 пучок петрушки, 1/2 ч. ложки тмина, 1 ч. ложка лаврового листа в порошке, соль по вкусу.

Картофель жареный в омлете

Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить на масле. Яйца отбить в кастрюлю, добавить молоко и соль, хорошо размешать. Зажаренный картофель залить яйцами и запечь.

На 1 кг картофеля — 3 яйца, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Картофельные котлеты

Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить на 7—10 мин. Не давая картофелю остыть, размять его деревянным пестиком. В полученное пюре добавить 1 ст. ложку масла, желтки яиц, тщательно вымешать, разделать котлеты, обвалять в муке или сухарях, обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать соус сметанный с томатом и луком.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 1/2 стакана пшеничной муки, 4 ст. ложки сливочного масла.

Картофельные пирожки с грибами

Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем добавить мелко нарубленный, поджаренный лук, соль, перец и смешать. Из подготовленной картофельной массы сформовать небольшие лепешки, на середину каждой положить грибной фарш, соединить края лепешек, придав пирожкам форму полумесяца. Смочить пирожки яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде. Отдельно подать сметанный соус.

Такие пирожки можно приготовить и с овощным фаршем.

На 1 кг картофеля — 150 г сухих грибов, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 1/2 стакана толченых сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль по вкусу, 1 стакан сметанного соуса.

Картофельные оладьи

Очищенный сырой картофель быстро (во избежание потемнения) измельчить на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в 1/2 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить 1 яйцо). Все это хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи надо на сильно разогретой с маслом сковороде. Подавать горячими со сметаной или маслом.

На 500 г картофеля — 1/2 стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка дрожжей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Картофельная запеканка

В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное сливочное масло и хорошо перемешать. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом, разровнять, положить на нее слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы, снова разровнять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячую духовку и запекать 25 мин. К запеканке можно подать молочный или томатный соус.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 3 головки репчатого лука, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Картофельная запеканка с мясом

Подготовить картофельное пюре так же, как и для запеканки без мяса. Отделив половину картофельного пюре, положить его ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху на этот слой положить мясной фарш, на него — оставшееся пюре, разровнять, смазать яйцом и запекать в духовке 30 мин.

Для фарша можно использовать любое мясо, домашнюю птицу, а также печень, легкое или сердце. Вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку или мелко изрубить, добавить поджаренный лук, соль, молотый перец и все смешать.

На бульоне или соке, полученном при тушении или варке мяса, можно приготовить красный соус, которым при подаче на стол полить запеканку (или подать его отдельно).

Рулет картофельный с овощами

Картофель подготовить так же, как для запеканки. Для фарша овощи нарезать в виде соломки и тушить их до готовности. Снять с огня, добавить в них соль, сырые яйца и размешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (приблизительно 2 см) на влажную салфетку, на середину поместить фарш. Края картофеля (с помощью салфетки) плотно соединить, придать форму рулета, который переложить швом вниз на противень, смазанный маслом. Смазать яйцом или сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку на 30 мин, чтобы рулет подрумянился. Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. К картофельному рулету можно подать сметану или молочный соус.

Этот же рулет можно фаршировать мясом с луком или крутыми яйцами, а также рисом с грибами и луком.

Картофель, тушенный со свежими грибами

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и обжарить на сковороде вместе с шинкованным луком. Очищенный картофель нарезать дольками, обжарить и положить вместе с поджаренными

грибами в кастрюлю, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, перец, 2 ветки петрушки и накрыть кастрюлю крышкой. Тушить на огне 30 мин. В картофель можно положить 2 ст. ложки сметаны. При подаче на стол удалить ветки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпать рубленой зеленью.

Картофель можно приготовить также с сушеными грибами. В этом случае грибы надо предварительно сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком. Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, остальное — для супа.

На 750 г картофеля — 500 г свежих или 200 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, $^1/_2$ стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени, 2 лавровых листа, 2 ветки петрушки, соль и перец по вкусу.

Картофель, тушенный с копченой грудинкой

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и поджарить на масле. Грудинку нарезать небольшими ломтиками. Сложить все в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода только покрыла их, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 50 мин.

На 500 г картофеля — 100 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 лавровых листа, соль и перец по вкусу.

Картофельные крокеты с мясом в омлете паровые

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить немного сливочного масла, яйцо и молоко. Хорошо вымешать и сделать четыре лепешки. На них положить мясо, края соединить и скатать в виде шарика. Однопорционную форму или сковороду смазать маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готовности. Подавать крокеты с маслом.

На 250 г картофеля — 100 г мяса, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца (в том числе 1 яйцо для добавления в картофель), 1 стакан молока (в том числе 50 г для добавления в картофель), соль по вкусу.

Судак или щука, запеченные с картофелем

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, нарезать поперек, посыпать перцем и уложить

куски на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать сырым картофелем, нарезанным в виде лапши и промытым в холодной воде. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофеля. Все это посолить, посыпать мукой, а затем, полив рыбным бульоном или водой, посыпать толчеными сухарями. Сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поставить в духовку на 20—40 мин, в зависимости от толщины слоя картофеля. Если при запекании бульон на сковороде быстро выкипит, необходимо подлить еще немного бульона или кипяченой воды. Иногда прибавляют слегка поджаренный лук, который кладут на рыбу и засыпают картофелем. При подаче на стол посыпать рыбу нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г филе рыбы — 800 г картофеля, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки толченых сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Яичница с картофельным пюре

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, протереть сквозь сито, добавить немного сливочного масла, соли и вымешать, постепенно прибавляя горячее молоко. Пюре (средней густоты) выложить на сковороду, смазанную маслом, сровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки. На поверхности запеченного картофеля ложкой сделать углубления по числу взятых яиц и выпустить в каждое углубление целое сырое яйцо, после чего снова поставить сковороду на 3 мин в горячую духовку. Яичницу подать на стол на сковороде.

На 500 г картофеля — 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 стакан тертого сыра, 6 яиц, соль по вкусу.

Картофельная бабка с грудинкой и колбасой

В протертый сырой картофель добавить мелко нарезанные лук, сало свиное, колбасу, грудинку копченую, посолить. Приготовленную массу уложить на противень, смазанный жиром, посыпать сухарями и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

На 500 г картофеля — 30 г шпика, 100 г колбасы, 100 г грудинки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сухарей, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Вареники с картофелем и грибами

Пресное тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Фарш разложить в виде шариков, закрыть его тестом и вырезать выемкой. Вареники уложить на деревянные лотки, посыпанные мукой, и хранить до варки в холодном месте. Перед подачей сварить вареники в подсоленной кипящей воде. Подать с маслом и пассерованным луком.

Для приготовления фарша вареный протертый картофель смешать с пассерованным репчатым луком, перцем и вареными рубленными грибами.

Для теста: 200 г пшеничной муки, 1/2 стакана воды, 1 яйцо. *Для фарша:* 250 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 50 г сушеных грибов, соль и перец по вкусу.

Ватрушка с картофельным пюре

Из дрожжевого теста раскатать круглые булочки массой примерно 50 г, которые после небольшой расстойки на столе раскатать в круглые лепешки диаметром 10 см, положить на противень, смазанный маслом, и через 10—15 мин широким пестиком сделать в тесте углубление, в которое выпустить картофельное пюре. Дать полную расстойку, смазать сметаной и выпекать при температуре около 200° С.

Для теста: 400 г муки, 1 ст. ложка дрожжей, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, 50 г столового маргарина, 1 ч. ложка соли. *Для фарша:* 500 г картофеля, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка жира для смазки листов, 1/4 стакана сметаны для смазки.

Ватрушка картофельная с творогом

Сваренный и обсушенный картофель протереть, добавить муку, сырые яйца и перемешать. Приготовленную картофельную массу раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать из него выемкой кружки и уложить их на лист, смазанный маслом. В середине каждого кружка сделать углубление, в которое положить начинку из протертого творога, заправленного яйцом, маслом и сахаром. Ватрушки смазать яйцом и запечь в духовке. При подаче полить маслом.

На 500 г картофеля — 1/4 стакана муки, 50 г масла топленого или сливочного маргарина, 3/4 стакана творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песку.

Картофельная драчена

Сырой картофель натереть на терке, добавить пшеничную муку, соль, питьевую соду, перец, репчатый лук, спассерованный на шпике, и все хорошо перемешать. Можно добавить еще мелкие кусочки обжаренной свинины. Положить на противень, смазанный жиром, и запечь. Подавать в горячем виде с маслом.

На 300 г картофеля — 1 ст. ложка пшеничной муки, 20 г шпика, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 100 г свинины, 1/2 ч. ложки соды, соль и перец по вкусу.

Пирожки картофельные с маслом

Горячий вареный картофель пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль и перемешать. Из полученной картофельной массы сформовать круглые лепешки, положить на них мясной фарш, сделать пирожки полукруглой формы, запанировать в муке и обжарить. Подать в горячем виде с маслом.

Так же приготовляют пирожки картофельные с капустой — свежей или квашеной. Свежую капусту нарубить и жарить на противне с жиром, затем посолить, добавить пассерованный лук, сырые яйца и перемешать. Квашеную капусту тушить с репчатым луком и жиром, после чего заправить сахаром.

На 500 г картофеля — 1 яйцо, 100 г говядины или печенки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахарного песку, соль по вкусу.

Запеканка из картофеля и зеленого горошка

Консервированный зеленый горошек, очищенный горячий вареный картофель и слегка поджаренный лук пропустить через мясорубку с решеткой, имеющей мелкие отверстия. Массу заправить солью, добавить сырые яйца, перемешать, положить ровным слоем (не больше 4 см) на смазанный маслом противень, поверхность разровнять, смазать яйцами, смешанными со сметаной, запекать в духовке до образования поджаристой корочки. Готовую запеканку разрезать на порционные куски прямоугольной формы. Перед подачей запеканку полить сметаной или красным соусом.

На 5 картофелин — 3/4 стакана консервированного зеле-

ного горошка, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/4 стакана сметаны, $1^1/_2$ стакана соуса, соль по вкусу.

Пюре картофельное с морковью

Картофель сварить до готовности (не переваривать), откинуть на дуршлаг и сразу же протереть. В протертый картофель, выбивая, добавить молоко, кроме того, добавить сырой морковный сок и тертую вареную морковь. Все хорошо перемешать.

На 500 г картофеля — 2 ст. ложки молока, 1 морковь, 1 ст. ложка морковного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Картофель с жареной тыквой

Обработанную тыкву нарезать по 2—3 куска на порцию, посолить, запанировать в муке и жарить на сливочном маргарине. Молодой картофель отварить в подсоленной воде, заправить маслом и укропом. При подаче на картофель положить жареную тыкву, полить сметаной.

На 4 картофелины — 300 г тыквы, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу, 1 пучок укропа.

Сырники из картофеля и творога

Сваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить творог, сырые яйца, соль, муку (2/3 общего количества муки, полагающейся по норме), все хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку. Полученную массу разделать на сырники и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать горячими со сметаной.

На 4 картофелины — $1^1/_2$ стакана творога, 1 яйцо, 4 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны.

Земляная груша отварная

Очищенные земляные груши залить подсоленной горячей водой, добавить уксус (1 ст. ложка на 1 л воды), чтобы сохранился белый цвет груши, и варить до готовности. Перед подачей вынуть земляную грушу из воды и залить маслом или сметаной.

Земляная груша в молоке

Очищенные земляные груши нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить при слабом кипении до готовности. Молоко слить в другую посуду, нагреть до кипения, положить в него небольшими кусочками сливочное масло, смешанное с пшеничной мукой, пассерованной, как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом вареную земляную грушу и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подать, посыпав мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 300 г земляной груши — 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль и зелень по вкусу.

Земляная груша фри

Приготовить жидкое пресное соленое тесто. Яичные желтки растереть с растительным маслом, добавить молоко, в котором предварительно растворить соль. Всыпать просеянную муку, хорошо размешать, а затем ввести крепко взбитые белки и еще раз перемешать. Очищенные земляные груши нарезать ломтиками толщиной 1 см, припустить с маслом и дать остыть. Перед подачей окунуть ломтики в тесто и жарить во фритюре до образования румяной корочки. Подать на блюде, покрытом бумажной салфеткой, с жареной во фритюре зеленью петрушки. Соус томатный подать в соуснике.

На 300 г земляной груши — 2 ст. ложки зелени петрушки, $1\frac{1}{2}$ стакана соуса, 50 г жира для фритюра. *Для теста:* 100 г муки, 10 яиц, 1 ст. ложка растительного рафинированного масла, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль по вкусу.

Суфле из земляных груш

Очищенные, мелко нарезанные земляные груши припустить с маслом и протереть горячими, эту массу смешать с тертым сыром, добавить в нее взбитые сливки и взбитые белки. Все перемешать, выложить на подмазанную маслом и посыпанную мукой порционную сковороду, посыпать сыром и запечь. Подавать блюдо на той же сковороде, на которой оно запекалось.

На 400 г земляной груши — $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра, $\frac{1}{4}$ стакана сливок, 2 яйца (белки), 3 ст. ложки сливочного масла.



ПОМИДОРЫ

Помидоры принадлежат к семейству Пасленовых. Родом они из Южной Америки. Дикие формы этого растения до сих пор встречаются в Перу, на Канарских и Филиппинских островах. На языке ацтеков, населявших территорию теперешней Мексики, помидор назывался «томатль». Отсюда и русское «томат». Однако чаще томаты у нас, как и во всей Европе, именуются помидорами. Вскоре после открытия Америки, попав в Европу, незнакомые ярко-красные овощи, видимо, из-за их расцветки, символизирующей любовь, были переименованы в любовные яблоки (по-французски это звучало как pomme d'amoure, а по-русски — помидор). Из Испании и Португалии помидоры очень быстро проникли в Италию, а оттуда во Францию и другие европейские страны, в том числе и в Россию. Однако повсюду помидоры долгое время выращивали лишь как растение декоративное: в Германии — как комнатное, горшечное растение, во Франции — как лучшее украшение беседок, в Англии и России их выращивали в оранжереях среди редких цветов.

В XVII столетии французский садовод Оливье до Серр утверждал, что помидоры несъедобны, другие уверяли, что, отведав помидоров, чувствуешь потом тошноту, за которой следует рвота. Уже в XIX в. в немецком Ботаническом словаре 1811 г. о помидорах сообщалось следующее: «Хотя томат и считается ядовитым растением... в Португалии и Богемии даже делают из него соусы, отличающиеся крайне приятным кисловатым вкусом».

Одной из первых стран, начавших в XVIII в. выращивать помидоры как овощи, благодаря замечательному русскому ученому-агроному Андрею Тимофеевичу Болотову (1738—1833 гг.) оказалась Россия. Основоположник русской агрономии известен в наше время главным образом как автор записок-мемуаров, красочно отображающих политическую и экономическую жизнь, а также быт и нравы России XVIII в. Между тем почти всю свою жизнь Болотов провел в деревне, занимаясь сельским хозяйством, организуя его согласно последним достижениям

науки. При этом многие из достижений агрономии, в частности распространение томатов в качестве продовольственной культуры, были результатами опытов самого Болотова. Перу Болотова принадлежит множество печатных трудов на агрономические темы. Он же был издателем одного из первых русских земледельческих журналов.

Родился и вырос Болотов в обедневшей помещичьей семье в деревне Дворянинова Тульской губернии. Там же он начал усиленно разводить заинтересовавшие его томаты. В 1774 г. слух об агрономических способностях Болотова дошел до Екатерины II, и она, купив для себя Киясовскую волость (ныне в Московской области), поручила управление волостью ученому, предписав ему из собственного имения переехать в Киясовку. Служба в Киясовке несколько затормозила, хотя и не прекратила агрономические изыскания Болотова. Лишь после смерти императрицы он смог возвратиться в Дворяниново. Разделяя общую в те годы точку зрения о редкой декоративности томатов, Болотов в статье «О любовных яблочках» *, восхищаясь их видом, писал: «Плоды, имеющие вид крупных, гладких и очень красивых яблочек, которые цветом на большую часть бывают красные, точно как сургучные или паче сердоликовые, а иногда и желтоватого и кофейного колера, которые яблочки и придают всему произрастанию сему красу». Однако в этой же статье Болотов утверждал, что мнение о ядовитости томатов (например, в Америке их даже в XIX в. считали ядовитыми) неосновательно и что их можно употреблять в пищу. Болотов справедливо полагал, что томаты — не только вкусны, но и на редкость полезны,, так как отличаются противоцинготным действием.

Широкому распространению томатов во времена Болотова мешали не только предрассудки, но и высокая теплолюбивость растения: плоды их в условиях средней полосы России не вызревали. Болотов утверждал, что «невызревание плодов и семян в полевых условиях» можно преодолеть. При этом можно вполне обойтись без теплиц. Он предложил оригинальный, по тем временам единственно возможный метод выращивания томатов. В половине марта семена высевали в цветочные горшки в теплом помещении и почву регулярно поливали. Когда всходы развертывали семядоли и достигали вершка, их рассаживали по другим горшкам, а как только миновала угроза весенних заморозков, томаты пересаживали в

---

* Болотов А. Т. О любовных яблочках.— «Экономический магазин», 1784, ч. XIX.

открытый грунт. Чтобы ускорить плодоношение, боковые побеги без соцветий удаляли, а цветоносные побеги подвязывали к «тычинам». Осенью, с появлением опасности ночных заморозков, плоды снимали и вносили их в помещение, где они дозревали.

Благодаря стараниям Болотова, уже в XIX столетии помидоры сделались любимым, широко распространенным в России овощем. В настоящее время число культурных разновидностей помидора превышает 2 тысячи. Выведенные советскими учеными холодостойкие сорта выращиваются ныне в открытом грунте на территории до 65° северной широты. В Англии, Франции, Голландии и в других странах Западной Европы помидоры до сих пор выращиваются почти исключительно в теплицах. В большинстве же районов СССР распространена рассадная культура томатов. Лучшую приживаемость растений и наиболее ранние и высокие урожаи получают, если рассаду томатов выращивают в торфоперегнойных горшочках и питательных кубиках. В зависимости от сорта, района и способа посадки высаживают от 25 до 50 тыс. растений на гектар. Масса плода у некоторых сортов достигает 900 г. Помидоры в СССР — массовый, общедоступный продукт питания. Они широко используются и в консервном производстве для приготовления томатного сока, томата-пюре, томатной пасты и различных соусов.

В помидорах имеется витамин С, много каротина (200 г помидоров соответствуют по содержанию каротина 100 г моркови).

Пищевая ценность помидоров определяется и содержанием органических кислот. Раньше считалось, что они представлены в помидорах главным образом щавелевой кислотой, нарушающей солевой обмен, из-за чего многие ограничивали и даже полностью исключали их из рациона. Исследования показали, что в помидорах имеются яблочная и лимонная кислоты, необходимые для организма, а щавелевая кислота найдена в них в ничтожном количестве (достаточно сказать, что в свекле или картофеле ее в 8 раз больше). Вне сезона помидоры может заменить томатный сок, в котором сохраняются минеральные вещества, органические кислоты и частично каротин.



Чтобы подольше сохранить помидоры, их укладывают одним слоем в полиэтиленовый мешочек или эмалированную кастрюлю и держат, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

Наиболее вкусны помидоры с гладкой неребристой поверхностью. Они же лучше сохраняются.

Для консервирования наиболее пригодны мелкие помидоры.

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, нужно густо посыпать трещинки крупной солью.

Свежие помидоры кладут в суп за 10 мин до окончания варки.

Ломтики помидоров, посыпанные солью и мукой и обжаренные в растительном масле, подают к столу как самостоятельное блюдо и гарнир.

В помидорах красных сортов содержится больше питательных веществ, поэтому их выращивают чаще, чем желтые. Очень вкусен салат из помидоров разных сортов.

Перед подачей на стол помидоры следует хорошо вымыть, удалить острым ножом плодоножки. Если помидоры хотят очистить от кожицы, то предварительно надо их опустить на минуту в кипяток, а затем сполоснуть холодной водой, после чего очень просто снять кожицу.

Добавляя в томатный сок немного лимонного сока и чуть-чуть меда, можно приготовить оригинальные напитки, которые особенно охотно пьют дети.



РЕЦЕПТЫ

Сладкий салат из свежих помидоров и яблок

Помидоры и освобожденные от сердцевины и кожи яблоки нарезать, заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Все перемешать и, уложив в салатник, посыпать рубленым укропом. Можно украсить кружочками яблок. Вместо майонеза к сметане можно добавить фруктовое пюре, лучше всего клубничное или абрикосовое. Можно заправить салат только одной сметаной.

На 3 свежих помидора — 3 свежих яблока, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка майонеза или фруктового пюре, 1 пучок укропа, 1 веточка зелени петрушки, сахар по вкусу.

Помидоры, фаршированные салатом

Зрелые, не очень крупные помидоры обмыть, концом маленького ножа вырезать глубокую ямку со стороны плодоножки, удалить зерна с соком (слегка выжать), посолить, посыпать перцем и наполнить мясным салатом, еще лучше салатом из дичи, но можно и просто овощным.

Салат из брынзы с помидорами

Помидоры нарезать кружочками, зелень петрушки крупно порезать, а брынзу натереть на терке. Все хорошо перемешать, заправить сметаной или растительным маслом по вкусу.

На 4 помидора — 2 ст. ложки зелени петрушки, 1/2 стакана брынзы, сметана или растительное масло по вкусу.

Свежие помидоры, фаршированные сыром

С небольших круглых помидоров срезать верхушки, осторожно вынуть ложечкой содержимое, слегка посолить их и перевернуть, чтобы вытек сок. Натереть сыр. Растереть масло, добавив в него тертый сыр, сметану, лимонный сок, перец. Взбить эту массу и наполнить ею приготовленные помидоры. Накрыть каждый крышечкой — срезанной верхушкой. Сверху украсить веточками петрушки, укропа или посыпать тертым сыром.

На 8 помидоров — 50 г сливочного масла, 3/4 стакана острого сыра, 3 ст. ложки сметаны, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, перец и лимонный сок по вкусу.

Помидоры с яйцами и чесночной подливкой

Спелые, но крепкие помидоры обмыть и нарезать кружками. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и тоже нарезать кружками. Чеснок и стручковый перец хорошо истолочь с солью, развести в 1/2 стакана кипяченой холодной воды с добавлением по вкусу фруктового уксуса. В салатник уложить подготовленные помидоры и яйца, залить подливкой, сверху посыпать нарезанным репчатым луком и укропом.

На 5 помидоров — 5 яиц, 1 головка репчатого лука, 2 дольки чеснока, 3 веточки укропа, фруктовый уксус, стручковый перец и соль по вкусу.

Помидоры свежие с брынзой

Брынзу нарезать квадратами толщиной в палец, положить в посуду, залить кипятком и дать постоять 20 мин. Затем воду слить. На блюдо уложить брынзу, нарезанные свежие помидоры и нарезанный зеленый лук.

На 4 помидора — 1/2 стакана брынзы, 4 стебля зеленого лука.

Тушеные помидоры, фаршированные брынзой

С помидоров срезать верхушки, удалить мякоть с семенами и, перевернув помидоры, дать им немного обсохнуть. Из мякоти помидоров, половины указанного количества сливочного масла и мелко нарубленного лука приготовить соус и протереть сквозь сито. Брынзу раздавить вилкой, смешать со взбитым яйцом, перцем и 1 ст. ложкой мелко нарубленной зелени петрушки. Этой массой наполнить помидоры, сверху положить небольшие кусоч-

ки оставшегося сливочного масла и залить соусом, приготовленным ранее. Посолить. Фаршированные помидоры поставить в духовку и тушить при среднем нагреве (помидоры ни в коем случае не должны развалиться) до готовности. Перед подачей на стол соус следует смешать со сметаной, а помидоры посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

На 6 красных крепких помидоров — 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 головки репчатого лука, 1 стакан брынзы, 1 яйцо, 4 ст. ложки зелени петрушки, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, перец и соль по вкусу.

Помидоры жареные

Отобрать зрелые помидоры (желательно малосемянные), обмыть в холодной воде, разрезать поперек на две части, посыпать солью и перцем. Для обжаривания помидоры уложить разрезом вверх на сковороду, разогретую с маслом. Как только наружная сторона обжарится, помидоры перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Ветчина жареная с помидорами

Обжарить вышеуказанным способом помидоры. Одновременно на другой сковороде обжарить нарезанную ломтиками ветчину. Помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом, или зеленым луком и подать на сковороде, в последний момент добавив лимонный сок или разведенную лимонную кислоту.

На 500 г ветчины — 6 помидоров, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки рубленой зелени (петрушка, укроп или зеленый лук), соль и перец по вкусу.

Помидоры, фаршированные баклажанами

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать и поджарить на растительном масле, затем мелко изрубить. Добавить в этот фарш поджаренный рубленый репчатый лук, растертый чеснок, перец, соль и мускатный орех. Подготовленные для фарширования помидоры наполнить массой из баклажанов, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать можно теплыми или охлажденными.

На 8 помидоров — 4 баклажана, 2 головки репчатого

7*

лука, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 4 дольки чеснока, перец, соль и мускатный орех по вкусу.

Зеленые помидоры с морковью и чесноком

Мелко нарезанный репчатый лук положить на дно кастрюли, добавить отобранные, обмытые и нарезанные зеленые помидоры, мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, очищенную, обмытую и нарезанную кружочками морковь. Посолить, посыпать перцем, залить растительным маслом и варить на слабом огне 30 мин с начала кипения. Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок, выложить на тарелку, дать остыть.

На 500 г зеленых помидоров — 2 головки репчатого лука, по 2—3 веточки сельдерея и петрушки, 3 моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 5 долек чеснока, соль и перец по вкусу.

Соус из помидоров

Зрелые помидоры промыть, нарезать, положить в кастрюлю и поставить варить. Полученную кашеобразную массу протереть через сито. Добавить по вкусу истолченные с солью чеснок и стручковый перец. Хорошо перемешать. Подавать к горячим мясным и рыбным блюдам.

Суп-пюре томатно-перловый

Зрелые помидоры отварить в кастрюле с водой и сливочным маслом. Когда помидоры станут мягкими, протереть через сито. Затем снова положить пюре в кастрюлю, добавить воду, растертые коренья, несколько горошин перца, отдельно отваренную перловую крупу, прокипятить и подавать, заправив сметаной.

На 10 помидоров — 10 стаканов воды, 100 г сливочного масла, по 1 шт. петрушки, моркови, репчатого лука, 1 стакан перловой крупы, 2 стакана сметаны, перец и соль по вкусу.

Суп-пюре из помидоров

Помидоры вымыть, очистить от кожуры, пропустить через сито и влить полученное пюре в томатный сок или мясной бульон. Дать покипеть несколько минут. Посолить. Горячим молоком (1/2 стакана) развести поджаренную пшеничную муку и осторожно, помешивая, влить в

суп, после чего кипятить еще 2—3 мин. Заправить смесью молока и яичных желтков.

На 10 помидоров — 1 л томатного сока или мясного бульона, 1 стакан молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 яйца (желтки), соль по вкусу.

Суп-пюре из помидоров и яблок

Морковь и лук нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле; добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и продолжать жарить еще 2 мин. Затем переложить в кастрюлю, залить горячим мясным бульоном, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, и варить 30 мин. Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить. Можно отдельно в подсоленной воде отварить рис и подать его к супу в отдельной тарелке.

На 4 помидора — 1 л бульона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2—3 яблока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка толченого острого перца, 100 г риса, соль по вкусу.

Суп картофельный с помидорами

Картофель, нарезанный дольками, варить 20 мин на медленном огне. Очищенные и вымытые морковь, петрушку и репчатый лук нарезать в виде тонкой лапши и поджарить на сливочном масле с соком свежих помидоров. Поджаренные овощи положить в кипящий картофельный суп. Добавить красные помидоры, нарезанные дольками. Дать прокипеть. Заправить солью и молотым перцем. Готовый суп, подавая к столу, посыпать мелко рубленной зеленью укропа и петрушки. Можно заправить суп сливочным маслом.

На 6 помидоров — $1^1/_2$ л бульона, 6 картофелин, 3 моркови, 2 корня петрушки, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Запеченные зеленые помидоры с орехами

К мелко нарезанной зелени (петрушки, сельдерея, укропа) добавить соль, толченый чеснок, стручковый перец и все хорошо перемешать. Полученной массой нафаршировать зеленые помидоры, предварительно сделав в них надрез, уложить их в один ряд на сковороду и

запечь в духовом шкафу. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолочь и развести по вкусу фруктовым уксусом. Готовые помидоры густо обмазать этой приправой. Подавать горячими.

На 5 зеленых помидоров — $^3/_4$ стакана очищенных грецких орехов, 10—12 веточек зелени (петрушки, сельдерея, укропа), 3 дольки чеснока, стручковый перец, фруктовый уксус и соль по вкусу.

Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами

Помидоры нарезать ломтиками и обжарить. Картофель очистить, нарезать ломтиками и обжарить. Нашинковать и поджарить репчатый лук. Положить все на сковороду, смазанную сливочным маслом (можно маргарином или растительным маслом), залить взбитыми яйцами и запечь. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

На 4—6 помидоров — 4 картофелины, 4—6 яиц, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

Помидоры, фаршированные грибами, запеченные

Выбрать ровные, неребристые помидоры средней величины. Срезать верхнюю часть с плодоножкой, удалить ложкой часть сердцевины, наполнить помидоры фаршем, посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. При подаче помидоры положить на тарелку и полить сметаной. Для приготовления грибного фарша свежие грибы мелко нарубить и поджарить с луком. Прибавить томат-пюре или томатный сок, зелень петрушки, рубленый чеснок и тушить до готовности.

На 6 помидоров — 2 ст. ложки сыра, 2 ч. ложки молотых сухарей, $^1/_2$ стакана сметаны. *Для грибного фарша:* 200 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 6—8 веточек петрушки, чеснок, соль и перец молотый по вкусу.

Помидоры, фаршированные мясом и рисом

Большие круглые и не совсем зрелые помидоры тщательно вымыть, срезать верхушки и вынуть ложечкой сердцевину. Наполнить помидоры фаршем из сырого мяса, слегка отваренного риса, моченого хлеба, рубленого и поджаренного на масле лука, соли и перца (все тщательно перемешать). Начиненные фаршем помидоры

накрыть срезанными верхушками и слегка поджарить на сковороде на сливочном масле. Затем поставить в духовку и запечь. Перед подачей к столу облить сметаной.

На 10 помидоров — 500 г мяса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, 1 булка городская, соль и перец по вкусу.

Помидоры, фаршированные ветчиной и яйцами

Подготовленные, как описано в предыдущих рецептах, помидоры наполнить фаршем, уложить на смазанную маслом сковороду или в другую посуду, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовом шкафу.

Для приготовления фарша измельчить мякиш белого хлеба без корки, как для панировки, изрубить сырую ветчину, прибавить рубленые крутые яйца, рубленую зелень петрушки, растертый чеснок, соль, перец, немного бульона. Все очень тщательно перемешать.

На 8 помидоров — 300 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 100 г ветчины, 1/2 стакана бульона, 50 г сливочного масла, 5—6 зубчиков чеснока, 4 веточки зелени петрушки, 4 ст. ложки сухарей молотых, соль и перец по вкусу.

Суфле из помидоров

Приготовить из свежих помидоров пюре в виде пасты, добавить тертый сыр, сливочное масло, молочный густой соус или густую сметану, сырые желтки, взбитые белки, мускатный орех. Отварить макароны, откинуть на сито, заправить маслом и тертым сыром. Смазать посуду для суфле маслом, положить на дно слой пюре из помидоров, затем слой макарон, а сверху снова слой пюре. Отварить на пару или запечь в духовке.

На 5 помидоров — 1/2 стакана тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1/3 стакана густой сметаны или соуса, 6 яиц, 100 г макарон, соль и мускатный орех по вкусу.

Помидоры, запеченные с сыром

Глиняную посуду смазать сливочным маслом, уложить в нее несколькими слоями ломтики помидоров, посыпать солью, перцем, мелко нарубленными поджаренными вареными грибами, мелко нарезанным луком, тертым сыром (немного сыра оставить) и крошками булки. Полить все взбитыми в молоке яйцами и топленым маслом, посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в духовке со средним

нагревом. На стол подавать в той же посуде, в которой запекалась вся масса.

На 6 помидоров — 150 г вареных грибов, 1 головка репчатого лука, $^3/_4$ стакана тертого сыра, 100 г булки, $^1/_2$ стакана молока, 2 яйца, $^1/_2$ ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой

В сливочном масле поджарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, положить нарезанные помидоры и жарить вместе с луком 15 мин. Добавить муку, размешать и полученную смесь положить на противень. Взбить яйцо с молоком и залить смесь. Сверху посыпать измельченной брынзой, мелко нарезанной зеленью петрушки. Запечь в духовке до готовности.

На 6 помидоров — 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, $^3/_4$ стакана молока, $^1/_2$ стакана брынзы, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Гювеч

Лук и перец очистить, вымыть, некрупно нарезать, обжарить. Потом положить на сковороду нарезанные помидоры и недолго тушить. Яйцо растереть с простоквашей, прибавить ложечку белой муки, залить этой смесью овощи, предварительно накрошив туда брынзу, и запечь в духовке. Перед тем, как подавать к столу, рекомендуется полить растопленным сливочным маслом.

На 3 помидора — 3 сладких стручковых перца, 200 г зеленого лука, 2 стакана простокваши, 4 яйца, 1 ст. ложка пшеничной муки, $^1/_2$ стакана брынзы, 1 ст. ложка сливочного масла.



БАКЛАЖАНЫ

Родственник помидоров — баклажан также относится к семейству Пасленовых. Родина его — Юго-Восточная Азия, в частности Индия и Бирма, где плоды этого многолетнего, теплолюбивого и влаголюбивого растения до сих пор встречаются в диком виде. Видимо, в Индии впервые началось культивирование баклажанов. Упоминание о них имеется в древних санскритских рукописях. Из Индии баклажаны попали на Гвинейское побережье, а затем и в Японию.

По свидетельству арабских писателей, уже в IX в. баклажаны культивировали и в Африке, особенно на территории теперешних Египта и Алжира. Баклажаны возделывались и на Полинезийских островах, где они также встречаются в диком виде. Баклажанами обсаживалась каждая хижина, а поселки буквально утопали в зарослях этого живописного растения, плоды которого нередко весили по 3—4 кг.

Из европейских народов о существовании баклажанов знали древние греки и древние римляне, но они называли баклажаны яблоками бешенства и полагали, что систематическое употребление их в пищу приводит к сумасшествию. Этот не подкрепленный никакими доказательствами предрассудок оказался очень устойчивым и надолго задержал распространение баклажанов в Европе. О баклажанах европейцы знали и в период средневековья, поскольку сталкивались с бытом народов Северной Африки. Известный английский ботаник Герард в своей книге об огородничестве в разных странах Земного шара, опубликованной в Лондоне в 1596 г., рассказывал, как прекрасно растут баклажаны на песчаных почвах Египта, тогда как в Англии лишь дают цветы, но плоды никогда не вызревают и гибнут, не превышая по своим размерам гусиного яйца. Герард разделял общее мнение своих соотечественников о мнимой вредности баклажанов и рассматривал их как чисто декоративные растения.

Отдельные садоводы-любители выращивали в европейских садах баклажаны ради оригинальных яйцеобразных

плодов с гладкой и мягкой, как лайка, кожей белого, желтого, но чаще всего темно-фиолетового цвета. По форме этих плодов растение получило название яйценосного (egg plant). Только с открытием Южной Америки, где индейцы тоже разводили этот овощ, называя его «бадиджан», европейцы по-настоящему познакомились с баклажанами и начали их культивировать как продукт питания. От индейского «бадиджан», вероятно, и произошло русское название «баклажан».

Теперь баклажаны выращиваются почти во всех европейских странах. Особенное признание получили они во Франции и Болгарии, где из них искусно готовят национальные кушанья, где их консервируют и откуда их экспортируют. В условиях субтропического и умеренного климата баклажаны возделывают как однолетнее растение рассадным способом. В СССР баклажаны выращивают в открытом грунте, главным образом в южных районах: в Закавказье, на юге РСФСР и Украины, в Молдавии и Средней Азии. В зависимости от сорта размер плода от 5 до 30 см, масса от 0,4 до 1 кг.

Мякоть баклажанов очень нежная, зеленовато-желтого цвета, содержит много воды. У баклажанов специфический запах: в сыром виде они пахнут грибами, в жареном — телячьими мозгами.

Баклажаны являются пищевым продуктом высокой биологической ценности. Имеются данные о способности баклажанов снижать уровень холестерина в крови. При включении их в пищевой рацион усиливаются поступление холестерина в желчь и выведение его из организма. Баклажаны являются хорошим источником калия (226 мг в 100 г баклажанов), способствующего нормализации водного обмена и улучшающего работу сердечной мышцы. В них содержится много воды, пектиновых веществ, небольшое количество C, PP и группы B.

Баклажаны прекрасно сохраняются круглый год в виде разнообразных заготовок, являются ценным овощным сырьем для консервной промышленности.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы подольше сохранить баклажаны, надо уложить их одним слоем в эмалированную посуду и держать, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

При обработке баклажаны необходимо хорошо вымыть, но не чистить. Нарезать можно в зависимости от назначения на кусочки самой различной величины.

Готовя баклажаны для фарширования, следует разрезать их пополам и острым ножом сделать по краям надрезы, так как при тепловой обработке кожица стягивается и лопается. Баклажаны, как правило, фаршируют сырыми.

Баклажанная икра будет намного вкуснее, если ее приготовить из печеных плодов.

Потреблять баклажаны в сыром виде не принято, но допустимо. Готовят салат из сырых баклажанов так же, как из кабачков.



Икра из баклажанов

Обмытые баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить соль, молотый черный перец, мелко нашинкованный репчатый лук (сырой), мелко нарезанную зелень петрушки и перемешать. Затем переложить на тарелку и сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Можно добавить в икру немного растительного масла.

На 6 баклажанов — 2 головки репчатого лука, 4 веточки зелени петрушки, 4 перышка зеленого лука, перец и соль по вкусу, 4 ст. ложки растительного масла.

Икра из баклажанов с жареным луком и помидорами

Баклажаны испечь или сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжаренные помидоры и поджаренный на растительном масле репчатый лук. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом. Все еще раз перемешать, проварить на слабом огне для удаления излишней влаги и охладить.

На 6 баклажанов — 4 головки репчатого лука, 4 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль и перец по вкусу.

Икра из баклажанов с гранатом

Выжать из граната сок и смешать его с чесноком, истолченным с солью. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и очень мелко нарезанный стручковый перец. Затем все перемешать, переложить на тарелку и посыпать зернами граната.

На 6 баклажанов — 2 граната (для сока), 4 дольки чеснока, стручковый перец и соль по вкусу, 1/2 стакана зерен граната.

Икра баклажанная с овощной смесью

Обработанные баклажаны запечь в духовке. Снять с них кожицу. Мякоть мелко изрубить. Репчатый лук,

морковь, капусту мелко нарезать и поджарить с растительным маслом и томатом-пюре. Затем смешать с рублеными баклажанами и тушить 15 мин, периодически помешивая. Заправить икру уксусом, солью, перцем и охладить. При подаче посыпать зеленым луком, зеленью петрушки или укропом.

На 4 баклажана — 1 морковь, 1/2 небольшого кочана капусты белокочанной, 2 головки репчатого лука, 6—8 перышек зеленого лука, 2 веточки петрушки или укропа, 4 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, соль и перец по вкусу.

Баклажаны, тушенные с помидорами

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками. Помидоры разрезать пополам. Подготовленные продукты обжарить на растительном масле, положить в неглубокую посуду, залить соусом «Южный»*, разведенным бульоном, добавить растертый чеснок, соль, перец и тушить на плите или в духовом шкафу 10—15 мин. При подаче баклажаны посыпать зеленым луком и украсить листьями салата.

На 4 баклажана — 3 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 3/4 стакана соуса «Южный», 1 стакан бульона, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 дольки чеснока, 1 пучок зеленого салата, соль и перец по вкусу.

Баклажаны, фаршированные сыром

Баклажаны промыть, срезать плодоножку. Надрезать баклажаны вдоль и чайной ложкой удалить из них семена, после этого опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду и откинуть на сито или дуршлаг. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, добавить тертый сыр, топленое масло и тщательно перемешать. Наполнить этим фаршем баклажаны, положить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. К баклажанам можно подать простоквашу с измельченным чесноком.

На 8 баклажанов — 2 яйца, 1 стакан тертого сыра (лучше всего голландского), 3 ст. ложки топленого масла, чеснок и простокваша (или кефир) по вкусу.

---

* Соус «Южный» относится к группе соевых соусов. В его состав кроме соевого ферментативного соуса входят яблочный соус, томат-паста, растительное масло, разнообразные специи и пряности, уксус и мадера. Его можно заменить любым острым соусом группы соевых.

Запеканка из баклажанов с яйцами и брынзой

Подготовленные баклажаны нарезать кубиками и слегка поджарить в растительном масле (2 ст. ложки). Отдельно в растительном масле (2 ст. ложки) и пшеничной муке поджарить мелко нарезанный лук. Положить в сковороду с луком нарезанные баклажаны, помидоры, мелко нарезанную петрушку, черный перец, соль, тертую брынзу и перемешать. Полученную смесь переложить в противень. Взбить яйца с молоком, залить ими овощи и запечь в духовке до готовности.

На 8 баклажанов — 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2—3 помидора, 1 пучок зелени петрушки, черный перец и соль по вкусу, 1 стакан тертой брынзы, 4 яйца, 1 стакан молока.

Баклажаны, фаршированные грибами

Баклажаны промыть, срезать концы, сделать вдоль небольшой надрез, через который чайной ложкой удалить семена. После этого баклажаны опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду, наполнить подготовленным грибным фаршем, уложить на сковороду или противень, смазанный жиром, залить сметаной и запекать в духовом шкафу примерно 1 ч.

Для приготовления грибного фарша свежие грибы очистить, промыть, изрубить ножом, обжарить с маслом, посолить, добавить сметанный соус и прокипятить. В фарш можно добавить отварной рис. Если фарш готовят из сушеных грибов, то их сначала варят, откидывают на дуршлаг, промывают, пропускают через мясорубку и обжаривают на топленом масле, а затем добавляют сметанный соус, которым заправляют фарш. Можно добавить в соус поджаренный репчатый лук.

На 8 баклажанов — 1 ст. ложка топленого масла, $^1/_2$ стакана сметаны, соль по вкусу. *Для фарша из 1 кг свежих грибов:* 100 г топленого масла, $^3/_4$ стакана сметанного соуса, $^1/_2$ стакана риса, соль по вкусу. *Для фарша из 400 г сушеных грибов:* 50 г топленого масла, 1 головка репчатого лука, $^3/_4$ стакана сметанного соуса, перец и соль по вкусу.

Баклажаны, запеченные с сыром

Нарезать кружками подготовленные баклажаны, положить на несколько минут в подсоленную кипящую воду,

откинуть на дуршлаг и обсушить в течение 20 мин. Затем баклажаны обвалять в пшеничной муке и поджарить в сливочном масле. Приготовить молочный соус, добавить в него тертый сыр, соль и перец и перемешать. В глиняную форму или толстую высокую сковороду слоями выложить баклажаны, поливая каждый слой приготовленным соусом. Последний слой посыпать молотыми сухарями и положить в него сливочное масло. Выдерживать форму в духовке до тех пор, пока масса не подрумянится.

На 6 баклажанов — $^{1}/_{2}$ стакана пшеничной муки, 50 г сливочного масла, $1^{1}/_{2}$ стакана белого соуса, 1 стакан тертого сыра (лучше всего голландского), соль и перец по вкусу, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Баклажаны с начинкой из курдючного сала

Курдючное сало промыть, разрезать на восемь частей (по числу баклажанов), посолить, посыпать молотым перцем. Можно добавить мелко нарезанную зелень. Не очищенные от кожуры баклажаны промыть, на каждом сделать продольный надрез длиной 3—4 см, через который всыпать внутрь немного соли и ввести подготовленный фарш из курдючного сала. Затем баклажаны надеть на вертел и жарить сперва со стороны надреза, а потом с другой стороны до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими.

Подготовленные баклажаны можно поджарить иначе: положить их на сковороду надрезом вниз, накрыть крышкой и поставить на огонь; когда одна сторона баклажанов обжарится, перевернуть их на другую сторону и обжарить с другой стороны. Подавать в горячем виде.

Вариант. Нарезать курдючное сало (50 г), нашинковать репчатый лук (4 головки) и вместе хорошо потушить. Затем добавить по вкусу соль, черный перец, мелко нарезанную разную зелень, перемешать, нафаршировать этой смесью подготовленные баклажаны и поджарить.

На 8 баклажанов — 50 г курдючного сала, молотый перец, зелень и соль по вкусу.

Баклажаны жареные с помидорным соусом

Баклажаны ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить в масле. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз поджарить. Затем влить в жареный лук наполовину сваренные помидоры, протертые сквозь сито, и варить 15 мин (с момента закипания). За 5 мин до окончания

варки добавить стручковый перец, соль и толченый чеснок. Затем кастрюлю снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и перемешать. Этим соусом залить баклажаны.

На 5 баклажанов — 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 6 помидоров, 2 дольки чеснока, зелень петрушки, стручковый перец и соль по вкусу.

Баклажаны жареные с рисом и помидорами

Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать долевой надрез длиной 3—4 см. В подсоленной воде отварить рис до полуготовности, добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные баклажаны уложить в один слой надрезом вниз на разогретую сковороду с маслом и обжарить со всех сторон. Готовые баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук, сверху положить нарезанные маленькими тоненькими дольками помидоры, добавить масло, накрыть крышкой и варить приблизительно 20 мин.

На 9 баклажанов — 7 помидоров, 4 головки репчатого лука, 3 ст. ложки риса, 100 г сливочного масла, черный перец и соль по вкусу.

Баклажаны со взбитыми яйцами

Очищенные от кожуры баклажаны очень мелко нарезать, посыпать солью и оставить на 20 мин. Потом отжать рукой, положить в кастрюлю, посолить, добавить масло и тушить до готовности. Затем залить баклажаны взбитыми яйцами, перемешать и подержать на огне до готовности яиц.

На 5 баклажанов — 100 г сливочного масла, 3 яйца, соль по вкусу.

Баклажаны жареные с луком

Баклажаны обмыть, срезать с них концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, поло-

жить сметану, томат-пюре; смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 4 баклажана — 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки сливочного или растительного масла, соль по вкусу.

Баклажаны, тушенные в сметане

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 мин, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. Положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 40 мин. При подаче на стол посыпать зеленью укропа.

На 4 баклажана — 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сметаны, соль и зелень по вкусу.

Суп из баклажанов и свежих грибов

Коренья (морковь, петрушку, сельдерей), нарезанные ломтиками, спассеровать на жире и за 3 мин до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2 см. Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящую воду и варить 30 мин. Затем добавить пассерованные коренья и сырой картофель, нарезанный ломтиками толщиной около $^1/_2$ см. Варить еще 20 мин, затем посолить. Пока варится суп, испечь баклажаны и нарезать их такими же ломтиками, как и картофель. За 5 мин до окончания варки супа положить подготовленные баклажаны и свежие помидоры. Подавать со сметаной и зеленью.

На 2 баклажана — 200 г свежих белых грибов, 2 картофелины, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина сливочного, соль, сметана и зелень по вкусу.

Суп-пюре из баклажанов и фасоли

Лук-порей слегка спассеровать, соединить с нарезанными кусочками баклажанами, залить бульоном или водой, добавить сливочное масло, немного соли и припустить. Готовые овощи протереть. Стручки фасоли нарезать брусочками и отварить для гарнира. Из подсушенной муки и бульона приготовить белый соус, присоединить к

нему протертые овощи и варить 15—20 мин, удаляя появляющуюся на поверхности пену. Затем суп процедить через сито, вновь довести до кипения и снять с огня. В тарелки с супом положить кусочки вареных стручков фасоли. Отдельно подать гренки. Суп заправить смесью из яичных желтков и молока, добавить соль по вкусу, кусочки сливочного масла и размешать до образования однородной массы.

На 4 баклажана — 1 л бульона, 2 ст. ложки рубленого лука-порея, 20 стручков фасоли, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, $^3/_4$ стакана молока, 1 желток, соль по вкусу.

Суп-пюре из баклажанов на мясном бульоне

Обработанные баклажаны припустить до готовности в бульоне. Муку спассеровать на масле до светло-коричневого цвета и развести горячим бульоном, все время помешивая. Коренья (морковь, петрушку) и лук нашинковать, спассеровать на масле до готовности и протереть. Подготовленные продукты соединить, довести до кипения, отставить на край плиты и добавить яичные желтки, смешанные с молоком.

На 3 баклажана — 1 л мясного бульона, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, 1 яйцо (желток), соль по вкусу.

Плов с баклажанами

В посуде с нагретым сливочным маслом слегка спассеровать нарезанный дольками репчатый лук, затем добавить разрезанные на 8 частей стручки сладкого перца (без семян), нарезанные на небольшие кусочки свежие белые грибы или шампиньоны, баклажаны, нарезанные в форме кубиков размером 15—20 мм, помидоры без семян (разрезанные на дольки), немного зелени петрушки. Все это перемешать, посолить, закрыть посуду крышкой и, периодически помешивая, тушить овощи до полной готовности. Так же можно готовить для плова и одни только баклажаны с грибами (без добавления других овощей).

Рис для плова можно приготовить двумя способами: 1) вымытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду (3 л воды, 3 ч. ложки соли на 500 г риса), добавить масло сливочное (10% к массе риса) и варить при слабом кипении, изредка помешивая. Как только зерна хорошо набухнут, перемешивание прекратить, посуду закрыть и

8—722

доваривать рис еще в течение 30 мин на умеренном огне; 2) подготовленный рис положить в кипящую подсоленную воду (3 л воды, 3 ч. ложки соли на 500 г риса) и варить при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откинуть на дуршлаг или решето, облить горячей водой. После того как вода стечет, рис положить в посуду, добавить растопленное сливочное масло (от 5 до 10% к первоначальной массе риса), перемешать и прогреть в духовке или, помешивая, на слабом огне.

При подаче положить на тарелку готовый рис, в центре сделать углубление, которое наполнить тушеными овощами. Можно посыпать укропом.

На 4 баклажана — 500 г риса, 2 сладких перца, 250 г грибов, 3 помидора, 150 г сливочного масла (50 г для риса, 100 г для овощей и грибов), зелень петрушки, укроп и соль по вкусу.

Яичница с баклажанами

Очищенные баклажаны нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и посыпать солью. Через 15 мин баклажаны промыть, слегка отжать и поджарить на сковороде со сливочным или растительным маслом. На готовые баклажаны вылить яйца, посолить и поджарить.

На 2 баклажана — 6 яиц, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, соль по вкусу.

Яичница с баклажанной икрой

Приготовить баклажанную икру одним из описанных выше способов. Положить ее ровным слоем на смазанную растительным маслом порционную сковороду. Яйца взбить вилкой, посолить, залить ими икру и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 350 г икры — 2 ст. ложки подсолнечного масла, 4 яйца, соль и зелень по вкусу.

Вариант. Баклажанную икру положить на смазанную растительным маслом порционную сковороду или противень, разровнять поверхность, вылить на нее сырые яйца, предварительно смешанные со сметаной, тертым сыром и небольшим количеством соли. Запечь яичницу в духовке. Для приготовления этого блюда можно использовать консервированную баклажанную икру. Можно добавить к ней немного томатной пасты.

На 350 г икры — 4 яйца, $2^1/_2$ ст. ложки сметаны, $^1/_2$ стакана тертого сыра, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Баклажаны маринованные

Обмытые, очищенные от кожуры небольшие баклажаны погрузить в кипящую воду на 2 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, остудить, а потом сделать в каждом продольный надрез длиной 3—4 см. Ветки сельдерея положить на 1 мин в кипящую воду, затем вынуть и остудить. В отвар всыпать $^1/_2$ ст. ложки соли, влить фруктовый уксус и, дав закипеть, снять с огня и остудить. Ошпарить чеснок кипятком. Очень мелко нарезать зелень (сельдерей, базилик, укроп) и перемешать с $^1/_2$ ст. ложки соли. Этой смесью наполнить баклажаны через надрезы, прибавить в каждый по одной дольке чеснока и перевязать приготовленными ветками сельдерея. Подготовленные таким образом баклажаны плотно уложить в банку и залить остуженным уксусно-водным раствором. Банки тщательно обтереть и герметически закупорить.

На 1 кг баклажанов — $^3/_4$ стакана мелко нарезанной зелени сельдерея, по $^1/_2$ стакана мелко нарезанной зелени базилика и укропа, ветки сельдерея (сколько потребуется), 1 головка чеснока, $1^1/_2$ стакана фруктового уксуса, 2 стакана воды, 1 ст. ложка соли.

Варенье из баклажанов

Молодые баклажаны обмыть, снять с них кожицу, оставляя плодоножку. Каждый баклажан (вместе с плодоножкой) разрезать в длину на 4 части. Разделывая баклажаны, погружать их в холодную воду и накрывать крышкой (иначе они потемнеют). Когда все баклажаны будут подготовлены, вынуть их из воды, посыпать питьевой содой, залить водой и оставить на $1^1/_2$ ч. Затем хорошо обмыть в проточной воде, опустить в кипящую воду, варить в течение 3 мин и откинуть на дуршлаг. В кастрюлю влить чистую кипящую воду, добавить квасцы, опустить баклажаны, варить еще 3 мин, а затем откинуть на дуршлаг и каждый баклажан хорошо отжать рукой. В кипящую чистую воду всыпать $^1/_2$ стакана сахарного песку, размешать, опустить отжатые баклажаны и варить уже в течение 5 мин, а затем снова откинуть на дуршлаг и каждый баклажан хорошо отжать рукой.

Приготовить сироп, опустить в него отжатые баклажаны и варить до готовности. Ваниль в палочках добавлять в начале варки варенья; ванилин — к концу варки.

На 24—27 баклажанов — 2 кг сахарного песку и еще сверх того $^1/_2$ стакана, 50 г питьевой соды, $^1/_2$ ст. ложки квасцов, ванилин или ваниль по вкусу.



ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ

Предполагаемая родина стручкового перца — страны Южной Азии и Южной Америки. Там он культивируется как растение многолетнее, а в Европе — как однолетнее. Первые данные о перце датированы 1494 г. Об этом овоще, который индейцы называли «ахи» и употребляли вместо соли, упоминает в своих записках врач, сопровождавший Колумба в его путешествии. О выращивании стручкового перца на Антильских островах, в Бразилии и прилегающих южноамериканских странах стало известно европейцам, но долгое время этот овощ использовался только как экзотическая приправа. Позднее перец стали выращивать и в Европе, относя к семейству пасленовых и различая две разновидности: пряный и сладкий.

Плоды пряного (острого) перца, как правило, небольшие. Их употребляют как приправу, добавляют в умеренном количестве в свежем виде в супы, соусы и мясные блюда. Используют также сухим, молотым (щницель с острым перцем, гуляш с острым перцем и т. д.). Эти сорта пригодны и для консервирования. Они придают особый вкус блюдам, возбуждают аппетит.

Сладкий перец мы охотно включаем в свой повседневный рацион. У нас стручковый перец выращивают главным образом в южных районах (юг Украины, Северный Кавказ, Нижнее Поволжье, Закавказье, Средняя Азия), а также в средней полосе в виде рассадной культуры, так как перец — растение теплолюбивое и при температуре 13° C его рост приостанавливается, а при заморозках растение гибнет. В северных районах перец выращивают только в закрытом грунте (в парниках и теплицах)

Основная ценность перца — в высоком содержании аскорбиновой кислоты. По содержанию витамина C он занимает первое место среди овощей (150 мг в 100 г зеленого перца, 240 мг в 100 г красного перца). В перце в 6 раз больше витамина C, чем в цитрусовых. Достаточно съесть совсем немного перца, чтобы удовлетворить суточную потребность в этом витамине (70—100 мг). Как известно, при тепловой обработке овощей часть витаминов теряется, поэтому желательно употреблять сладкий перец в сыром виде, но не следует забывать, что солидным носителем витамина C остается и консервированный перец, выпускаемый

нашей консервной промышленностью чаще всего как перец фарширован-ный.

Стручковый перец отличается острым пряным вкусом благодаря наличию значительного количества эфирного масла. В сладком перце содержатся ценный для организма каротин (особенно богат им красный перец), витамины B_1, B_2, E, PP, а также минеральные вещества, среди которых надо выделить натрий и калий.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы подольше сохранить сладкий перец, его укладывают одним слоем в эмалированную кастрюлю и держат, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

При обработке перец необходимо хорошо вымыть, но не очищать от кожуры. Нарезáть можно в зависимости от назначения на кусочки самой различной величины.

Перец, как правило, фаршируют сырым.

Для горячих блюд берут обычно крупные, немного недозревшие плоды светло-зеленого и темно-зеленого или желтоватого цвета и фаршируют их, для салатов — зрелые плоды ярко-желтого и красного цвета.

Перед приготовлением блюд рекомендуется из плодов стручкового перца удалять семенники. Делается это по-разному, в зависимости от дальнейшего использования очищенных плодов: можно срезать вверху крышечку и осторожно с помóщью ложки или ножа, а у больших плодов и пальцами извлечь семенник, не повреждая сам плод, или плод подрезают снизу, что обычно делают при приготовлении салатов из стручкового перца или при консервировании. После удаления семян плоды тщательно прополаскивают.

РЕЦЕПТЫ

Салат из маринованного перца с солеными огурцами

Красный болгарский маринованный перец и соленые огурцы нашинковать тонкой соломкой, добавить по вкусу мелко нарубленный чеснок, растительное масло и немного томатной пасты.

На 4 красных болгарских маринованных перца — 2 соленых огурца, 6 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты.

Перец квашеный

Для квашения берут сладкий зеленый перец, обязательно свежий, без намека на вялость. При сортировке

плодоножки удаляют. Перец тщательно промыть, уложить в бочку, перекладывая каждые 3—4 ряда веточками эстрагона, и залить рассолом. Для получения рассола на каждые 10 л воды берут 700 г соли. Сверху уложенного в бочку перца кладут деревянный кружок с небольшим гнетом. Перец можно считать готовым через 50 дней. Хранить его надо в прохладном месте.

Сладкий зеленый перец можно посолить вместе с огурцами. Рассол в этом случае приготовляют по рецептам, приводимым в разделе «Огурцы».

Соус майонез с томатом и сладким перцем

Томат-пюре прокипятить и, когда остынет, хорошо перемешать с майонезом. Затем добавить сладкий стручковый перец, который перед закладкой надо промыть в холодной воде, обсушить на сите, удалить семена и очень мелко нарезать. Добавить по вкусу соль и еще раз осторожно перемешать. Соус подается в холодном виде к холодным мясным и рыбным блюдам.

На 700 г майонеза — 250 г томата-пюре, 3 сладких стручковых перца, соль по вкусу.

Пестрый салат с сырым сладким перцем

Сладкий перец нарезать полосками, смешать с кубиками свежего огурца, нашинкованной белокочанной капустой, нарезанными кружочками помидорами, отварным рассыпчатым рисом, нарезанной колбасой или ветчиной. Положить мелко нарубленный репчатый лук, посолить, добавить зелень, горчицу, заправить майонезом.

На 3 сладких перца — 1 свежий огурец, 1/4 небольшого кочана капусты, 1 помидор, 1/3 стакана риса отварного, 1 стакан воды для варки риса, 100 г колбасы или ветчины, 1 головка репчатого лука, 1 десертная ложка горчицы, соль, зелень и столовый (готовый) майонез по вкусу.

Салат из сырого сладкого перца со свежими огурцами

Стручки сладкого перца нарезать узкими полосками, смешать с тонкими ломтиками свежих огурцов и помидоров, мелко нарезанными луком и укропом. Добавить майонез.

На 4 сладких перца — 2 свежих огурца, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, майонез по вкусу.

Сырой перец, фаршированный мясным салатом

Подготовленные сырые стручки перца плотно начинить мясным (или рыбным) салатом так, чтобы они могли стоять.

Сверху на них надеть нижнюю часть помидора с вынутой сердцевиной так, чтобы получился грибок. На помидор можно насыпать сверху тонко нарубленный репчатый или зеленый лук. Украсить блюдо свежими огурцами и зеленью петрушки. Подать сметану или майонез.

Сырой перец, фаршированный яйцом

Подготовленные сырые стручки перца наполнить начинкой из яиц. Для каждого стручка ее приготовляют из одного сваренного вкрутую яйца, мелко порубленного и смешанного с мелко нарезанной луковицей, солью, уксусом, горчицей и майонезом. Прежде чем закрыть стручок крышечкой, положить на него кружок помидора или ломтик огурца, затем украсить зеленью петрушки. Подать к столу майонез.

Если хотят приготовить это блюдо менее острым, можно в каждый перец положить два крутых мелко порубленных яйца, заправленных майонезом по вкусу, а лука, уксуса и горчицы в фарш не добавлять.

На 4 перца — 4 яйца, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, 4 ч. ложки уксуса, 4 ч. ложки горчицы, соль по вкусу, 1 помидор или огурец.

Сырой перец, фаршированный печенью трески

Подготовленные сырые стручки перца наполнить начинкой из следующего фарша: консервированную печень трески хорошо перемешать с пропущенными через мясорубку крутыми яйцами и репчатым луком. Прежде чем закрыть стручок крышечкой, положить на него ломтик свежего огурца, затем украсить зеленью петрушки.

Для фарша: 1 банка консервированной печени трески, 6 сваренных вкрутую яиц, 2 головки репчатого лука.

Красный стручковый перец (заготовка)

Красный стручковый перец (мясистый) пропустить через мясорубку, затем добавить соль и фруктовый уксус (уксус употребляется в очень малом количестве, чтобы не чувствовался в кушанье). Все вместе положить в малень-

кие баночки и герметически закупорить. Этим способом стручковый перец рекомендуется приготовлять в сентябре. Употребляется в качестве приправы к вареному и жареному мясу, птице и рыбе.

На 1 стакан пропущенного через мясорубку перца — 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка фруктового уксуса.

Икра из болгарского перца с баклажанами

Обмытые баклажаны испечь без жира. Перец обмыть холодной водой, мелко нарезать и потушить в растительном масле. Очищенный репчатый лук нарезать очень мелко, посыпать солью и, дав полежать 1 ч, отжать рукой. С испеченных баклажанов снять кожицу, мякоть изрубить, добавить соль, молотый черный перец, толченый чеснок, тушеный перец, предварительно подготовленный лук, выжатый из помидоров сок, хорошо перемешать, положить на тарелку и подать к столу в охлажденном виде.

На 5 шт. болгарского перца — 5 баклажанов, 2 дольки чеснока, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3 помидора, черный перец и соль по вкусу.

Винегрет из консервированного фаршированного перца с картофелем

Очищенный картофель и сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить фаршированный баночный перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить горкой в салатник. Горку обложить кантиком из мелко нарезанного зеленого лука, украсить дольками крутого яйца и посыпать укропом.

На 1 банку фаршированного перца (500 г) — 5—6 вареных картофелин, 3 яйца, 100 г зеленого лука, укроп и соль по вкусу.

Перец, фаршированный брынзой и яйцами

У крепких прямых стручков перца надрезать верхнюю широкую часть в виде крышечки, удалить стержень с семенами, крышечки открыть. Брынзу размять и вылить в нее яйца. Для окраски можно добавить немного красного перца. Этой смесью наполнить стручки перца, закрыть их крышечками, чтобы начинка не выпала при поджаривании. В подходящей посуде нагреть немного масла и подрумянить в нем со всех сторон фаршированный перец,

после чего поставить его на 10 мин в духовку. Подать горячим. Если же фаршированный перец приготовить на растительном масле, то можно подавать холодным.

На 1 кг перца — 500 г брынзы, 5 яиц, 150 г сливочного или растительного масла, молотый красный перец по вкусу.

Перец, тушенный в маринаде

Подготовленный сладкий стручковый перец варить в воде в течение 10—12 мин, откинуть на сито, дать обсохнуть, мелко изрубить, положить в мелкую посуду, залить маринадом из овощей с томатом и тушить в духовке или на плите 20—30 мин. Подать перец охлажденным в салатнике, посыпав укропом или зеленью петрушки. Для приготовления маринада очищенные овощи нарезать соломкой или мелкими кубиками, поджарить с небольшим количеством растительного масла, добавить мелко нарезанную капусту, соль, смешать с подготовленным, выложенным в мелкую посуду перцем и после этого тушить.

На 4 перца — 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 корень сельдерея, 1/4 стакана растительного масла, 1 стакан томата для маринада, соль и зелень по вкусу.

Густой мясной суп из красного стручкового перца

Поджарить нарезанный кольцами репчатый лук в маргарине или на растительном масле вместе с предварительно сваренным до полуготовности рисом. Добавить нарезанные кубиками и слегка поджаренные кусочки мяса (говядины), долить горячей воды, положить картофель, нашинкованный красный стручковый перец, помидоры, лук-порей, посолить, добавить черный перец и тушить 30 мин в закрытой посуде. Вместо риса можно использовать лапшу.

На 4 нашинкованных красных стручковых перца — 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 2 1/2 ст. ложки маргарина или растительного масла, 2/3 стакана риса, 400 г говядины, 1 л воды, 3 картофелины, лук-порей, соль и черный перец по вкусу.

Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе

Надрезать верхнюю широкую часть стручка не до конца, в виде крышечки, удалить стержень с семенами, не

нарушая целости стручка. Затем положить стручки в кипящую воду на 2 мин, откинуть на дуршлаг и наполнить начинкой из овощей. Фаршированный перец выложить в один ряд на противень или в другую неглубокую посуду, залить томатным соусом, заправленным чесноком, и припустить в духовке. Подавать блюдо, полив соусом и посыпав зеленью петрушки или укропа.

Для приготовления фарша обработанные коренья и лук промыть, нарезать мелкими кубиками, поджарить на сливочном масле, соединить с мелко нарезанной капустой и тушить до готовности. Посолить и заправить томатным соусом.

На 6 перцев — 2 моркови, 1/4 небольшого кочана капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 75 г сливочного масла или маргарина, 1 1/2 стакана томатного соуса, 1/2 головки чеснока.

Перец, фаршированный мясом и рисом

Отобрать стручки сладкого болгарского перца, примерно одинаковые по форме и размерам. Подготовить и обработать их, как указано в предыдущем рецепте. Стручки наполнить фаршем и уложить их в 2—3 ряда в глубокий сотейник, дно которого предварительно покрыть ломтиками шпика. Залить перец мясным бульоном, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении на плите или в духовке примерно 1 ч. После этого залить перец томатным соусом и прокипятить. Подавая к столу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Для приготовления фарша мякоть говядины, баранины или свинины пропустить 2 раза через мясорубку вместе с сырым репчатым луком, посолить, добавить молотый перец, рис, отваренный в воде до полуготовности, и перемешать.

На 6 перцев — 300 г мяса, 2 небольшие головки репчатого лука, 1/2 стакана риса, 50 г шпика, 1 стакан томатного соуса, 1 стакан бульона, перец молотый, зелень и соль по вкусу.

Перец, фаршированный рисом и сыром

Стручки сладкого болгарского перца наполнить рисовым фаршем, затем уложить их в 2—3 ряда в сотейник, залить жирным мясным бульоном и тушить, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 30 мин. После этого в посуду с перцем влить готовый сметанный или томатный соус и продолжать тушить еще 10—15 мин.

Для приготовления фарша рис сварить в подсоленной воде до полуготовности, затем, слив воду, смешать его с нарезанной мелкими кубиками копченой свиной грудинкой, голландским сыром и измельченным зеленым луком. Грудинку можно заменить вареной ветчиной или шпиком.

На 4 перца — $^1/_4$ стакана риса, 100 г копченой свиной грудинки, 100 г сыра, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, $^1/_2$ стакана бульона, 1 стакан соуса, соль по вкусу.

Перец, тушенный с овощной смесью

Нашинкованный репчатый лук потушить до мягкости в растительном масле. Потом добавить еще растительное масло и нарезанные кружочками, не очищенные от кожуры баклажаны. Потушив все вместе 15 мин, добавить болгарский перец, картофель, соль, нарезанную зелень, пропущенные через сито помидоры. Закрыть крышкой и варить до готовности около 1 ч.

На 4 болгарских перца — 4 баклажана, 4 головки репчатого лука, 3 картофелины, 4 помидора, $^3/_4$ стакана растительного, сливочного или топленого масла, зелень и соль по вкусу.

Плов со сладким стручковым перцем

Рис быстро вымыть в горячей воде и тотчас откинуть на дуршлаг. Когда вода полностью стечет, рассыпать рис на противень слоем не более 2 см и подсушить в духовом шкафу. Затем полить рис растительным маслом и, периодически помешивая, поджаривать до тех пор, пока рис не пожелтеет. Поджаренный рис немного охладить, затем засыпать в кипящий подсоленный мясной бульон или воду и варить при слабом кипении в закрытой посуде. Когда жидкость почти полностью будет поглощена рисом, добавить нарезанный небольшими кусочками сладкий стручковый перец (без семян), пассерованный рубленый репчатый лук и дольки некрупных помидоров. Все аккуратно перемешать, закрыть посуду крышкой и поставить на 40—50 минут в духовой шкаф. При подаче посыпать плов зеленью петрушки или укропом.

На 2 стакана риса и 4 сладких стручковых перца — 850 г бульона или воды, $^3/_4$ стакана растительного масла, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, соль, зелень петрушки или укроп по вкусу.



СВЕКЛА

Дикорастущая свекла до сих пор встречается в Иране, на побережье Средиземного, Черного и Каспийского морей, а также в Индии и Китае. За 2 тыс. лет до нашей эры свекла была известна, но нелюбима в Древней Персии, где ее наивно считали символом ссор и сплетен и в основном использовали как растение лекарственное, а иногда как листовой овощ. Лишь за 800 лет до нашей эры в горных районах Персии начали разводить свеклу как корнеплодный овощ. Разводили ее и в Древней Греции, где тоже использовали как корнеплодный овощ. Вместе с тем и здесь свеклу почему-то продолжали считать символом ссор. Этой символики в какой-то мере придерживались и древние римляне. Но это не помешало им включить свеклу в число любимейших кушаний. При этом в пищу употребляли не только корни, но и листья, предварительно вымоченные в наперченном вине. Римляне не только сами выращивали свеклу, но и вынуждали это делать обложенных данью варваров. Римский император Тиберий повелел, чтобы покоренные Римом древние германцы поставляли дань в виде свеклы, что способствовало ее широчайшему культивированию на Рейне.

В период средневековья свекла получила повсеместное распространение, причем на равных началах выращивали как пресные, так и сладкие сорта.

Исключительной популярностью свекла пользовалась на Руси, куда она попала из Византии в X в. (само слово «свекла» происходит от греческого Sfekeli). Есть свидетельства, что уже в XVI в. наши предки любили борщ. Англичанин Кларк, путешествовавший по России в XVII в., утверждает в своих «Travelsin Russia», что свеклу, нарезанную кружочками, с приправой из имбиря, подавали в России для возбуждения аппетита перед обедом, а зелень свеклы добавляли в окрошку и отваривали как общепринятый компонент в супах.

Вплоть до XVIII в. различали свеклу только двух видов: столовую, корнеплод и листья, т. е. все, что употреблялось в пищу, и кормовую, идущую на корм

скоту. Впервые сахарозу в корнях свеклы обнаружил берлинский химик Маркграф в 1747 г. и рекомендовал европейцам обратить на свеклу особое внимание, так как привозной тростниковый сахар обходился в то время очень дорого. Ученый правильно указал и самый принцип получения свекловичной сахарозы. Тем не менее первая попытка претворить его рекомендации в жизнь не удалась. Завод для получения сахара, открытый учеником Маркграфа Ашаром, оказался нерентабельным. Производство свекловичного сахара в Западной Европе пытался поставить на твердую почву в 1806 г. Наполеон. Стремясь подорвать торговлю Англии тростниковым сахаром, он учредил премию в миллион франков тому, кто найдет наиболее рациональный способ получения сахара из свеклы, и отвел под культуру свеклы, выращиваемой специально с этой целью, 32 тыс. га земли. В надежде на огромную премию многие европейские химики принялись за исследования. Параллельно велись работы по увеличению сахаристости свеклы. Как вполне самостоятельная разновидность сахарная свекла была выведена в XIX в. в результате скрещивания и отбора различных сортов столовой. Однако технология, дававшая возможность построить рентабельные свеклосахарные заводы, была разработана уже после смерти Наполеона. В 1828 г. во Франции работали 103 завода, вырабатывавшие до 5 млн. кг сахара.

В России первое законоположение о свекольном сахаре относится к 1801 г., когда московский аптекарь Биндгейм представил правительству проект выделки сахара из свеклы. Его сахар был найден безвредным, и, когда он изъявил желание открыть школу для обучения сахароварению, было велено, освободив от пошлин, отвести ему и всем желающим земли в Южной России при условии, что земли будут отобраны, если в течение года на них не будут заведены плантации свеклы.

Первый в России свеклосахарный завод был открыт в 1802 г. генерал-майором Бланкеннагелем в селе Алябьево близ Тулы. Ему была выдана ссуда в 50 тыс. рублей на 20 лет и дано право на вольную продажу тысячи ведер спирта. Продавать спирт генерал-майору оказалось доходнее, чем сахар, поэтому он не пытался расширять производство собственно сахара. Последующие поощрения других заводчиков состояли в дозволении для вольной продажи выкуривать спирта не более двух ведер на пуд очищенного, идущего на рынок рафинада. В 1897 г. в России уже работали 236 заводов, производительность которых составляла 45 млн. пудов сахара. Царская Россия занимала в конце XIX — начале XX столетия по производ-

ству свекловичного сахара лишь четвертое место в Европе (после Германии, Австрии и Франции). Накануне Октябрьской революции техническое оснащение большинства свеклосахарных заводов России было устаревшим, созданным до 1870 г. Оно характеризовалось отсутствием механизации, широким применением ручного труда.

За годы довоенных пятилеток все старые заводы были технически обновлены. Многие подверглись полной технической реконструкции, которая по объему выполненных работ может считаться новым строительством. Сверх того было построено несколько десятков заводов-гигантов, из которых каждый перерабатывает от 20 тыс. до 45 тыс. центнеров свеклы в сутки и дает ежедневно свыше 3 тыс. центнеров сахара.

С 1935 г. Советский Союз по валовой продукции свекловичного сахара занимает первое место в мире. В годы Великой Отечественной войны 1941—1945 гг. предприятиям сахарной промышленности был нанесен большой ущерб. Но уже к 1948 г. удалось превысить довоенный уровень производства, вернув стране мировое первенство. В настоящее время культурой сахарной свеклы в нашей стране засевают свыше 3 млн. га. Ежегодно наши свеклосахарные заводы получают около 75 млн. т свеклы. Культура сахарной свеклы вышла за пределы старых районов свеклосеяния — Украины и Центрально-Черноземных областей. Ее возделывают в Татарской, Мордовской, Башкирской, Бурятской АССР, в Белорусской, Казахской, Киргизской, Грузинской, Армянской, Латвийской, Литовской, Эстонской советских социалистических республиках. В новых районах свеклосеяния построены сахарные заводы. Продолжительная селекционная работа со свеклой существенно изменила ее свойства. В середине XIX в. сахаристость корней не превышала 10%, в настоящее время сахаристость ряда сортов, выведенных советскими селекционерами, составляет 22%. Нашей стране принадлежат мировые рекорды и по урожайности сахарной свеклы. В передовых хозяйствах урожай превышает 500 ц с гектара. До середины нынешнего столетия свекла была растением многосемянным, причем семена у нее срастались в соплодие. Эта особенность свеклы приносила немало хлопот. Засевая поля соплодиями, земледельцы получали множество росточков, тянувшихся кучкой из каждой лунки. Развиваться на равных началах росточки не могли. Они губили друг друга, и в конечном счете гибли все, так как им не хватало ни солнца, ни влаги. Людям приходилось вручную обрабатывать свекловичные поля, выдергивая из каждой лунки

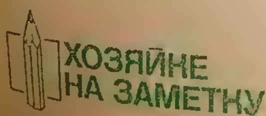


большую часть молодых ростков. При этом ростки всегда развивались неравномерно, а земледельцы невольно вырывали именно наиболее продвинувшиеся в росте, оставляя слабые, которые труднее ухватить, и тем самым наносили ущерб качеству урожая, не говоря уже о колоссальных затратах труда.

Многие поколения свекловодов мечтали, чтобы из семени свеклы вырастал только один росток и только один корень. Такая односемянная свекла встречалась в природе. Среди тысяч многосемянных растений иногда вдруг появлялось единственное односемянное. Сотрудники Всесоюзного научно-исследовательского института сахарной свеклы, обследовав 22 млн. свекловичных кустов, отобрали среди них только 100 односемянных. Отобранные растения начали терпеливо размножать, в свою очередь производить среди них отбор, скрещивать с различными сортами, закаливать холодом. На эту работу ушло почти 20 лет.

Сейчас существует около 20 сортов односемянной свеклы. Это позволяет ежегодно экономить десятки миллионов рабочих дней. Кроме того, многосемянная свекла отличалась исключительной капризностью. Если прореживание ее посевов производилось на несколько дней позже, чем того требовали растения, урожай резко снижался. Односемянная свекла дает устойчивые урожаи, которые стало легко планировать. Таков замечательный результат работы советских селекционеров. Сахарная свекла имеет большое народнохозяйственное значение. Вырабатываемый из нее сахар — один из важнейших продуктов питания. Столовая свекла, введенная в культуру в глубокой древности, с давних пор широко используется в нашей стране для приготовления винегретов, борщей, маринадов. Весной в пищу идут молодые листья и черешки, осенью и зимой — корнеплоды.

Свекла отличается от других овощей высоким содержанием сахара (9%), в ней имеются небольшое количество яблочной и щавелевой кислот, соли калия, натрия, магния, фосфора, из витаминов преобладает витамин С. В молодой ботве свеклы много каротина и витаминов С и группы В.



При хранении очищенной свеклы на воздухе в ней разрушается витамин С, взаимодействующий с кислородом воздуха.

Посуду для варки свеклы следует правильно подбирать по объему, чтобы меньше оставалось пространства для воздуха.

Чтобы свекла получилась сочной и вкусной, ее лучше отваривать, не очищая от кожуры и не срезая корешков.

Для уменьшения контакта свеклы с кислородом воздуха посуда при варке свеклы должна быть закрыта.

При варке свеклу следует закладывать только в кипящую воду.

Перед использованием сушеной свеклы ее необходимо ошпарить кипятком, слить его и после этого залить водой комнатной температуры, чтобы свекла набухла. Варить сушеную свеклу следует в той же воде, в которой она замачивалась, чтобы потеря питательных веществ была наименьшей.

Не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде — вкус ее ухудшается.

У лучших сортов свеклы кожица темная, сам корнеплод слегка приплюснутый.

При длительной варке и тушении свекла из темно-красной становится буро-желтой. Уксус, кислый квас или лимонная кислота, добавленные в свеклу, помогают сохранить ее первоначальный цвет.

Чтобы свекла при варке не потеряла цвет, можно добавлять в воду или в бульон немного сахара, из расчета $^1/_2$ чайной ложки на 2 л воды.



РЕЦЕПТЫ

Икра из свеклы

Свеклу испечь, очистить и натереть на терке. Смешать с натертым на терке репчатым луком. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить сахарный песок, томат, перемешать, выложить на сковороду и жарить на медленном огне на подсолнечном масле 30 мин.

На 4 свеклы — 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка сахарного песку, 2 ст. ложки томата, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

Винегрет с фасолью и солеными грибами

Отварить отдельно свеклу и картофель, очистить, нарезать и смешать с консервированной фасолью. Добавить соленые грибы и соленые огурцы, немного грибного рассола и лимонного сока.

На 2—3 свеклы — $1^1/_2$ стакана фасоли, 5 картофелин, 250 г соленых грибов, 2—3 соленых огурца, 1 лимон (для сока), грибной рассол по вкусу.

Винегрет с сырой печенью

Картофель, свеклу и морковь отдельно отварить и очистить, а капусту и репчатый лук мелко нашинковать. Отварные овощи нарезать небольшими тонкими ломтиками. Так же нарезать соленые огурцы и соленые помидо-

ры, а печень нарезать в виде лапши. Подготовленную печень сложить в сито, обдать кипятком (поверхность печени от крутого кипятка должна побелеть). Дать стечь воде, охладить печень и смешать с подготовленными овощами. Заправить растительным маслом и уксусом, уложить горкой в салатник, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 1 свеклу — 1 картофелина, 1 морковь, $^1/_4$ небольшого кочана белокочанной капусты, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 1 соленый помидор, 50 г печени, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, уксус по вкусу.

Свекла и картофель с рассолом

Вареный картофель и печеную свеклу нарезать, добавить нашинкованный репчатый лук, соль, квашеную капусту и все перемешать. Заправить овощи процеженным рассолом квашеной капусты, можно по вкусу добавить подсолнечное масло. Украсить кольцами репчатого лука, ломтиками свеклы и крутого яйца.

На 2 свеклы — 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, $1^1/_2$ стакана квашеной капусты, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки рассола, соль по вкусу.

Салат из свеклы и яблок со сметаной

Свежие яблоки, изюм и печеную очищенную свеклу нашинковать, посыпать корицей и сахаром, слегка посолить, сбрызнуть лимонным соком, добавить половину положенной по рецептуре сметаны, перемешать, уложить в салатник и полить оставшейся сметаной. Салат украсить ломтиками свеклы и яблок. Яблоки можно заменить черносливом или курагой.

На 1—2 свеклы — 1—2 яблока, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка сахара, 2—3 ст. ложки сметаны, $^1/_2$ лимона (для сока), соль и корица по вкусу.

Свекла печеная с орехами и чесноком

Свеклу вымыть, испечь, очистить от кожуры и очень мелко нарезать. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолочь, развести во фруктовом уксусе, соединить все это с нарезанной свеклой, хорошо перемешать, добавив растительное масло, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 4 свеклы — $^3/_4$ стакана очищенных грецких орехов, 3

9—722

дольки чеснока, $^1/_4$ стакана фруктового уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, стручковый перец и соль по вкусу.

Салат из маринованной свеклы с капустой

Маринованную свеклу и маринованную капусту смешать (свеклы должно быть вдвое больше, чем капусты), полить растительным маслом, добавить немного сахара. Подавать на гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Салат из печеной свеклы

Испечь в духовке свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, посолить, посыпать перцем, добавить масло, уксус, перемешать и положить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу. Салат из свеклы можно приготовить и с отварным картофелем. В этом случае свеклы и картофеля взять поровну.

На 3 свеклы — 2 ст. ложки растительного масла, $^1/_4$ стакана уксуса, укроп или зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Свекла, запеченная с яйцом

Свеклу испечь или сварить в воде, не очищая от кожуры. Затем очистить, нарезать крупными дольками, запанировать в пшеничной муке, обжарить со сливочным маслом, залить посоленной смесью сметаны с сырыми яйцами и запечь в духовке. Подавать на стол можно в сковороде.

На 4 свеклы — 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 4 яйца.

Борщи

Борщи варят на мясном бульоне с ветчиной, копченой грудинкой, шпиком, сосисками, уткой, гусем, а также на рыбном бульоне и с головизной. Борщ можно варить с грибами, черносливом, сушеными фруктами или только с овощами.

Основную массу овощей в борще составляют свекла и капуста. Кроме того, в борщ кладут морковь, лук, петрушку, сельдерей, томат-пюре или помидоры. Капусту можно заменить свекольной ботвой, листьями ревеня, шпинатом, щавелем и т. д. В некоторые виды борща

кладут картофель. Чтобы свекла в борще сохранила свой цвет, а также для улучшения вкуса добавляют уксус, кислый квас, лимонный сок, рассол капусты или томатный сок. Перед подачей борщи посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. В зависимости от сочетания продуктов или от формы нарезанных овощей борщ называется украинским, московским, флотским и т. д. Борщ украинский варят со свиным салом и картофелем, в московский борщ кладут говядину, ветчину и сосиски, флотский приготовляют с копченой свиной грудинкой или корейкой, причем овощи нарезают непременно ломтиками, а для остальных борщей — соломкой. Существует два способа приготовления борща.

Первый способ. Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в закрытом котелке с добавлением жира, томата-пюре, сахара (для сохранения цвета свеклы можно добавить ложку уксуса). Чтобы свекла не пригорела, ее перемешивают, доливая по мере надобности бульон или воду. Тушить свеклу нужно сначала на сильном огне, а когда она закипит и осядет, нагрев уменьшают и поддерживают лишь слабое кипение. Зрелую свеклу тушат 30 мин, молодую — 15 мин. В кастрюлю с кипящим бульоном кладут свежую капусту, добавляют тушеную свеклу, поджаренные коренья и лук и варят борщ 30 мин. За 10 мин до окончания варки в борщ кладут специи и соль.

Борщ с квашеной капустой варят так же, но капусту предварительно тушат с жиром, добавив немного бульона и накрыв посуду крышкой (капусту перед тушением отжимают или даже промывают в холодной воде). Чтобы придать борщу соответствующую окраску, приготовляют свекольный настой. Для этого сырую свеклу нужно натереть на терке, залить небольшим количеством горячего бульона, добавить квас или рассол из квашеных овощей или немного уксуса и довести до кипения, после чего процедить.

Перед подачей в тарелку с борщом можно добавить 1—2 ст. ложки настоя.

Второй способ. Очищенную от кожицы и промытую свеклу сварить отдельно в воде с небольшим количеством уксуса. Вареную свеклу нашинковать соломкой или нарезать ломтиками. Свежую капусту положить в кастрюлю с кипящим бульоном или отваром, добавить подготовленную свеклу и поджаренные с томатом-пюре коренья. Борщ сварить, посолить и подать, как описано в первом способе. Готовить борщ таким способом дольше, но свекла получается мягче.

Борщ с черносливом

Овощи нарезать соломкой. Промытый чернослив положить в грибной бульон вместе с подготовленной свеклой и варить борщ обычным способом. Вареные грибы нашинковать и вместе со специями (лавровый лист, перец, 1 шт. гвоздики на 4 порции) добавить в борщ. Подавать с черносливом, сметаной, зеленью.

На 4 свеклы — 1 стакан чернослива, 50 г сушеных белых грибов, 1 небольшой кочан капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки томата-пюре, сахар, уксус, соль, сметана, специи по вкусу.

Борщ с ботвой свеклы

Подготовленные коренья и лук нарезать ломтиками, черешки свеклы — мелкими кусочками и все вместе поджарить с маслом сливочным или маргарином. Промытые свекольные листья разрезать на части. Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В кипящую воду, овощной отвар или мясной бульон положить поджаренные овощи, довести до кипения, добавить свекольные листья, картофель и варить 20 мин. За 10 мин до окончания варки положить нарезанные кабачки, свежие помидоры, соль и специи (лавровый лист, перец). Заправить борщ уксусом. Подавать со сметаной и зеленью.

На 4 молодые свеклы с ботвой — 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 кабачок, 2 помидора, 3—4 ст. ложки сливочного масла, уксус, сметана, специи и зелень по вкусу.

Борщ зеленый

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, перемешать, положить в посуду, добавить жир, собранный с бульона, томат-пюре и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, поджарить на жире. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и варить борщ до готовности. За 10 мин до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук. Заправить специями (лавровый лист, перец). Перед подачей заправить борщ сметаной и рубленой зеленью.

На 3 свеклы — 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень

петрушки, 1 головка репчатого лука, 50 г зеленого лука, 1 стакан щавеля, 1 стакан шпината, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки маргарина, сахар, соль, уксус, сметана, лавровый лист, перец, зелень по вкусу.

Борщ из сушеных овощей

Сушеные свеклу, капусту, картофель, лук замочить отдельно в холодной воде. Вместе замочить морковь и белые коренья. Через 4 ч морковь и белые коренья, лук и свеклу откинуть на сито и поджарить с жиром. Поджаренные овощи положить в бульон или воду, добавить картофель, капусту и варить. За 10 мин до окончания варки заправить борщ солью, сахаром, уксусом и томатом-пюре.

Если борщ готовится на грибном бульоне, то добавить шинкованные сваренные грибы и чернослив, из которого предварительно следует удалить косточки. Подавать борщ со сметаной и зеленью.

На 2 свеклы — $^{1}/_{2}$ небольшого кочана капусты, 2 картофелины, 1 морковь, по 1 шт. белых кореньев, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки маргарина, сахар, соль, уксус, сметана, зелень по вкусу.

Борщ из печеной свеклы с грибами и квасом

Свеклу испечь, очистить, мелко порезать. Затем морковь, корешок петрушки, сельдерей и лук репчатый нашинковать и, посолив, поджарить на подсолнечном масле. Сложить все это в кастрюлю вместе с нарезанной свеклой, добавить толченые сухие грибы, залить все квасом и варить до готовности.

На 5 шт. свеклы — 5 шт. моркови; 1 корешок петрушки, 1 корешок сельдерея, 2 головки репчатого лука, 200 г сухих грибов, 3 л кваса, соль и подсолнечное масло по вкусу.

Суп из свеклы с овсяными хлопьями «Геркулес»

Хорошо окрашенную свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной.

На 5 шт. свеклы — 3 л воды, $^{1}/_{2}$ стакана овсяных хлопьев, соль и сметана по вкусу.

Рассольник из свеклы с солеными грибами и овсяными хлопьями «Геркулес»

Хорошо окрашенную свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, сварить, затем очистить, нашинковать, положить обратно в процеженный отвар. Добавить туда же картофель, соленые огурцы, соленые грибы и овсяные хлопья «Геркулес». Посолить. Рассольник будет готов, когда сварится картофель. Перед подачей можно заправить сметаной.

На 5 шт. свеклы — 4 л воды, 4 картофелины, 4 соленых огурца, $^2/_3$ стакана соленых грибов, $^1/_4$ стакана овсяных хлопьев, соль и сметана по вкусу.

Свекла, фаршированная овощами

Сварить свеклу, очистить, сделать с помощью ложки углубление и наполнить его фаршем. Фарш приготовить из поджаренных моркови, петрушки, репы, лука и мелко нарезанных крутых яиц. Свеклу уложить на смазанный жиром противень или сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запечь в духовке. Подать со сметаной, сметанным соусом или сметанным соусом с томатом и луком.

На 4 свеклы — 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 репа, $^1/_2$ головки репчатого лука, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, $^1/_2$ стакана сметаны или соуса.

Можно перед запеканием посыпать свеклу тертым сыром (4 ст. ложки). Яйцо можно заменить вареным рисом ($^1/_4$ стакана).

Свекла с кизилом

Свеклу вымыть, испечь, очистить и нарезать кружочками. Тем временем сварить сушеный кизил и пропустить вместе с отваром через сито или дуршлаг, чтобы получилась масса средней густоты. Добавить очень мелко нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, приготовленную свеклу, все хорошо перемешать.

На 4 свеклы — $^1/_2$ стакана сушеного кизила, 2 головки лука, 1—2 веточки петрушки, соль по вкусу.

Ботва ранней свеклы с орехами

Ботву вымыть, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан кипящей воды и варить 40 мин. Готовую ботву

откинуть на дуршлаг и, когда остынет, отжать и порубить ножом. Орехи истолочь, добавить истолченные чеснок и стручковый перец, соль, нашинкованный репчатый лук, нарезанный укроп. Перемешать все это с подготовленной свекольной ботвой и полить фруктовым уксусом.

На 500 г ботвы — 3/4 стакана очищенных орехов, 2 дольки чеснока, 300 г репчатого лука, 3—4 веточки укропа, фруктовый уксус, стручковый перец и соль по вкусу.

Свекла маринованная

Хорошо окрашенную свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры и не срезая корешков, положить в кипящую воду, сварить и дать остыть в отваре. Затем свеклу очистить, нарезать небольшими ломтиками, сложить в банку, залить охлажденным маринадом. Покрыть банку пергаментной бумагой, завязать и хранить в прохладном сухом месте.

Для приготовления маринада влить в кастрюлю фруктовый уксус, воду, добавить сахар, соль, душистый или черный перец, гвоздику, лавровый лист, дать прокипеть, а затем охладить.

На 1 кг свеклы — 2 1/2 стакана фруктового уксуса, 2 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка соли, 10 горошин перца, 6 шт. гвоздики, 2 лавровых листа, сахар по вкусу.

Пудинг свекольный с ливером

Свеклу испечь, очистить и пропустить через мясорубку. Посолить и поперчить. Разделить полученную массу на две порции. Дно и бока формы смазать сливочным маслом и присыпать тонким слоем сухарей. Положить одну порцию свеклы и смазать сверху тонким слоем масла. Отварить ливер (желательно сердце и легкое), затем пропустить через мясорубку, поперчить, добавить рубленое крутое яйцо, влить сырое яйцо и все хорошо перемешать. Полученную массу положить в форму (поверх свекольного слоя), смазать сверху тонким слоем масла. Положить вторую порцию свеклы, опять смазать сверху маслом и присыпать сухарями. Залить пудинг взбитым сырым яйцом и поставить в нежаркую духовку на 20—30 мин.

На 1 кг свеклы — 500 г ливера, 3 яйца, 200 г сливочного масла, 6 ст. ложек панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Запеканка из свеклы и творога

Свеклу испечь, очистить и пропустить через мясорубку. Сварить на молоке густую сладкую манную кашу и соединить со свеклой. Творог протереть через сито, соединить со свеклой и манной кашей, добавить сырые яйца, соль, сахар и перемешать. Форму смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученную массу слоем 6—7 см, разровнять, посыпать сухарями, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку полить сметаной.

На 4 свеклы — 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана манной крупы, $1^1/_2$ стакана молока, 4 яйца, 1 стакан (150 г) творога, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль, сахар и сметана по вкусу.

Свекла с черносливом

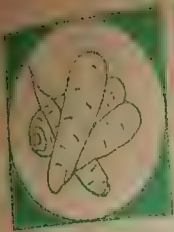
Свеклу испечь, очистить, порезать в виде лапши, полить оливковым маслом. Чернослив вымыть, залить крутым кипятком так, чтобы вода покрыла чернослив, и добавить сахарный песок. Как только чернослив станет мягким, вынуть и положить в свекольную лапшу, хорошо перемешать, добавить по вкусу черносливовый отвар.

На 3 свеклы — 1 стакан чернослива, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 стакан кипятку.

Соус из свеклы

Свеклу испечь или, не очищая от кожуры, отварить в воде с сахаром. Затем очистить и мелко нашинковать. Полить уксусом, заправить сахаром и солью, облить подогретым сливочным маслом. Такой соус хорошо подавать к мясным блюдам.

На 3 свеклы — 1,5 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки уксуса, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.



МОРКОВЬ

Морковь — среднеевропейское растение, принадлежащее к семейству Зонтичных. Это один из древнейших корнеплодов, потребляемых людьми уже 4 тыс. лет.

Древние греки, а за ними римляне широко культивировали морковь, называя ее «даукус» и «кароте». Позднее эти слова стали ее ботаническим названием. Культивирование моркови продолжалось и в средние века. Она была почетным блюдом при дворе императора Карла Великого (VIII в.). Но вплоть до XVI в. считалась деликатесом, в массовых масштабах ее не выращивали. Лишь в XVII в. европейцы начали выращивать морковь повсеместно и тогда же был выведен один из лучших ее сортов — каротель.

Немецкие и французские поваренные книги XVI—XVII вв. сохранили для нас много интересных рецептов приготовления блюд из моркови, и среди них — рецепты соусов из тертой моркови с луком. У немцев и французов эти соусы и сегодня считаются деликатесными — их подают чаще всего к телятине. В XVII в. европейцы охотно использовали морковную зелень при варке супов, на морковном соке готовили мусс, а поджаренная морковь шла на приготовление так называемого солдатского кофе, который в немецких деревнях по традиции потребляют и в наши дни.

В XVII в. была выведена так называемая кормовая морковь. Она, теряя во вкусе, выигрывает в размерах и употребляется на корм скоту. О ней рассказывают такую легенду: один торговец семенами, переезжая Рейн, уронил в Шварцвальде семечко моркови, а когда спустя несколько недель возвращался назад, то увидел, что из этого семечка прямо на дороге выросла громадная морковь, незначительная часть которой могла насытить быка, причем у животного при этом якобы вырастали громадные рога. В наши дни кормовую морковь разводят повсеместно. Но особое внимание ей уделяется в Англии, где она достигает в длину 40, а в диаметре 30 см.

К нам морковь попала в незапамятные времена. У

[illegible], населявших Древнюю Русь, существовал обычай класть ее возле умерших, которых помещали в лодки, а затем сжигали. Сожженная вместе с покойником морковь должна была служить ему пищей на том свете. Иностранцы, побывавшие в Москве в XVI—XVII вв., утверждали, что почти при каждом доме имелся огород, который был одновременно фруктовым садом: гряды с морковью располагались между плодовыми деревьями. Уже на Руси XVI столетия морковный сок считался целебным. Им лечили от болезней носоглотки, сердца и печени. В целебность моркови верили и позднее, хотя не могли еще объяснить, чем именно она отличается от других овощей. Дать исчерпывающий ответ на этот вопрос ученые смогли лишь в наши дни. Было установлено, что морковь содержит каротин, который в организме человека превращается в витамин А, именуемый витамином роста. Этот же витамин необходим для нормального зрения, для хорошего состояния кожи и слизистых оболочек.

Правда, витамин А содержится во многих продуктах животного происхождения: в печени, сметане, яйцах. Да и каротин имеется в целом ряде овощей и плодов, окрашенных в красный и оранжевый цвет. Однако далеко не всем можно употреблять в большом количестве, например, яйца или печень. А вот морковный сок полезен решительно всем. Каротина в нем в несколько раз больше, чем в томатном или абрикосовом соке. В 100 г сырой моркови содержится 9,0 мг каротина, а в помидорах и абрикосах — лишь 1,2—1,6 мг. Кстати, каротин нерастворим в воде и содержится в морковном соке лишь постольку, поскольку в соке присутствуют частицы мякоти, придающие ему оранжевый цвет. Лучшему усвоению каротина способствуют потребляемые при этом жиры. Характерно, что, не зная этих особенностей каротина, лекари Древней Руси прописывали больным сливочное масло, подцвеченное морковным соком, а также свежую морковь, до зимы сохранявшуюся в меду,— способ, позволяющий оградить от разрушения все ценнейшие витамины и вещества.

У современных немецких и французских крестьян древний обычай хранить медовую морковь на случай болезни превратился в традиционное приготовление для каждого члена семьи одной такой моркови, подаваемой к столу как новогодний десерт: в наступающем году она якобы обеспечит хорошее здоровье.

Советский ученый Б. П. Токин многочисленными опытами доказал, что в некоторых овощах и фруктах содержатся особые вещества, губительно влияющие на микробы. Он назвал эти вещества фитонцидами. Так вот, из

овощей фитонциды содержат прежде всего лук, чеснок и морковь! Употребление этих овощей способствует очищению полости рта от микробов. А морковь при этом имеет и то несомненное преимущество, что лишена специфического запаха, который некоторых отпугивает от лука и чеснока.

В нашей стране морковь возделывается повсеместно до 70° северной широты. Значительного распространения этого корнеплода советские овощеводы добились сравнительно легко, так как почти все виды моркови (а в настоящее время их известно около 60) на редкость нетребовательны к почве и климату.

Как уже было сказано, в моркови содержится много каротина (причем в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой), фолиевой кислоты, сравнительно много легкоусвояемого сахара. Каротин лучше усваивается из измельченной моркови. Из минеральных солей в моркови преобладают соли калия. Морковь особенно полезна детям.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Наиболее сочны толстые, недлинные корнеплоды. Из такой моркови получается хороший сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют. Морковь других сортов требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее рекомендуется тушить, отваривать, готовить из нее запеканки, котлеты, пудинги. Чтобы морковь не темнела при обработке, с нее надо снимать очень тонкий слой кожицы острым ножом.

Суп с морковью всегда получается красивым: каротин окрашивает жир, в котором обжаривается морковь, в оранжевые или янтарные тона.

Очищенная морковь быстро вянет. В воде держать ее нельзя: разрушается витамин С, теряются минеральные соли. Лучше хранить очищенную морковь в посуде без воды (не более 2—3 ч), прикрыв сверху чистой влажной тканью.

При варке морковь лучше опускать в кипящую воду, так как в ней отсутствует растворенный кислород и лучше сохраняется витамин С.

Особенно сильно разрушаются витамины при варке в открытой посуде. Поэтому посуду, в которой варится или тушится морковь, обязательно следует закрывать.

Посуда должна быть правильно подобрана по объему, чтобы в ней при закрытой крышке как можно меньше оставалось воздушного пространства.

Переваренная морковь не только менее вкусна, но и менее питательна.

Долго хранить приготовленное из моркови блюдо не рекомендуется, так как при длительном простаивании на плите витамин С разрушается полностью.

Позеленевшая головка моркови всегда горчит, и при обработке ее желательно обрезать.

Сушеную морковь сначала следует ошпарить кипятком, слить кипяток и залить теплой водой на 1—2 ч, чтобы морковь набухла. Подготовленную морковь варят в той же воде, в которой она замачивалась, чтобы потеря питательных веществ была наименьшей.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натереть на терке с мелкими отверстиями, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелко рубленными грецкими орехами. Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем.

На 1 морковь — 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка очищенных орехов.

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

Вареную морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, сахар, соль, майонез и все перемешать. Украсить ломтиками моркови и яблок.

На 4 моркови — 3/4 стакана консервированного зеленого горошка, 2 яблока, сахар и соль по вкусу 3/4 банки майонеза.

Салат из тертой моркови с клюквенным вареньем

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с клюквенным вареньем, уложить горкой в салатник, обложить ягодами свежей клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

На 3 моркови — 3—4 ст. ложки клюквенного варенья, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1/4 стакана клюквы.

Морковно-фруктовое пюре

Очищенную сырую морковь и яблоки натереть на терке и смешать с размятой клюквой и сахаром.

На 4 моркови — 4 яблока, 4 ст. ложки размятой клюквы, 8 ч. ложек сахарного песку.

Морковно-творожное пюре

Очищенную морковь натереть на терке и смешать со свежим творогом. Добавить сахар. Заправить сметаной.

На 4 моркови — 1 стакан творога, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахарного песку.

Суп-пюре из моркови с гренками

Морковь нарезать ломтиками, заправить ее солью, сахаром и слегка поджарить на сливочном масле, переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить промытый рис и варить при слабом кипении до готовности. Массу протереть. Вновь довести до кипения, развести бульоном до необходимой консистенции и заправить маслом и смесью яичных желтков и молока. К супу отдельно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба.

На 4 моркови — $^1/_3$ стакана риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, 1 желток, соль и сахар по вкусу.

Суп-пюре из моркови молочный

Очищенную промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить $^1/_4$ стакана воды, добавить сливочное масло, поровну соль и сахар и тушить в течение 10 мин. Затем всыпать рис, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40—50 мин, после чего вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное пюре развести горячим молоком и посолить по вкусу. При подаче к столу суп заправить маслом. К супу подать гренки. Можно готовить суп и на чистом молоке.

На 5—6 шт. моркови — $^1/_2$ стакана риса, 1 $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, соль и сахар по вкусу.

Суп-пюре морковный с овощами

Картофель, морковь, капусту очистить, промыть, залить 3 стаканами холодной воды и варить до мягкости. Отвар охладить, сваренные овощи протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре развести слитым отваром, добавить соль и еще раз прокипятить. Перед подачей к столу заправить суп маслом и сметаной.

На 4 моркови — 4 картофелины, $^1/_2$ небольшого кочана белокочанной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Запеканка из моркови и творога

Морковь очистить, помыть, нарезать кусочками и припустить с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропустить через мясорубку.

Сварить на молоке густую манную кашу и соединить с

морковью. Творог соединить с морковью и манной кашей, добавить сырые яйца, соль, сахар и перемешать. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить на нее слоем 6—7 см полученную массу, разровнять, посыпать сухарями, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку подавать со сметаной.

На 4 моркови — 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана манной крупы, 1 1/2 стакана молока, 4 яйца, 1 стакан творога, 4 ст. ложки сухарей, 4 ст. ложки сметаны, соль и сахар по вкусу.

Запеканка из моркови и фасоли

Мелко нарезанную морковь припустить. Отдельно сварить фасоль и протереть. Затем продукты смешать и добавить яйца, масло, сухари, соль. Тщательно перемешанную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду или противень. Поверхность массы смазать сметаной. Запечь в жарочном шкафу. Перед подачей нарезать запеканку на порции. Полить сметаной.

На 3—4 моркови — 3/4 стакана фасоли, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1/2 стакана сметаны, соль и сахар по вкусу.

Запеканка из сухарей с морковью

Морковь очистить и слегка потушить в небольшом количестве воды, затем нарубить, добавить масло и использовать как фарш для запеканки. В сухари влить горячую воду, положить яйцо и масло. Всю сухарную массу хорошо размешать, половину ее положить на сковороду, смазанную маслом, затем положить морковный фарш. Закрыть остальным количеством сухарной массы и запечь в духовом шкафу.

На 8 ст. ложек пшеничных сухарей и 2 моркови — 1 стакан воды, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка сливочного масла.

Котлеты морковные

Морковь нарезать кусками и припустить в небольшом количестве воды. Припущенную морковь мелко изрубить или измельчить на мясорубке. Добавить молоко, сливочное масло и нагреть до кипения. Затем всыпать манную крупу и, тщательно размешивая, чтобы не образовались

комки, варить 15 мин, положить яйца и соль (при желании сахар), размешать и охладить. Разделать массу на котлеты, запанировать в сухарях, пожарить на сливочном масле. Подавать со сметаной.

На 4 моркови — 1/4 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей, 3/4 стакана сметаны, соль по вкусу.

Биточки из моркови и консервированного зеленого горошка

Морковь отварить, протереть вместе с консервированным зеленым горошком. Полученную массу смешать с густой манной кашей, сахаром и яйцами, сформовать биточки, запанировать в сухарях и обжарить. Перед подачей полить сметаной.

На 4 моркови — 2 стакана зеленого горошка, 3 яйца, 1 ст. ложка сахарного песку, 1/2 стакана манной крупы, 4 ст. ложки топленого масла, соль и сметана по вкусу.

Зразы морковные с яблоками

Нашинкованную соломкой морковь тушить в молоке с половиной взятого по рецептуре масла до готовности, добавить манную крупу, сахар, соль, слегка остудить, ввести яйца и вымешать. Подготовленную массу разделать на лепешки. На середину каждой положить нашинкованные яблоки, посыпанные сахаром, края соединить и, придав ей овальную форму, обвалять в сухарях. Обжарить с обеих сторон и подавать со сметаной.

На 3 моркови — 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сахарного песку, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сухарей, 1 яйцо, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Пудинг из моркови

Морковь нарезать мелко и припустить в небольшом количестве воды. На молоке заварить густую манную кашу, положить сахар, масло, яичные желтки, соль и смешать с припущенной морковью. На холоде тщательно взбить веничком яичные белки и осторожно соединить их с подготовленными продуктами. Массу положить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, в сотейник или другую специальную форму и поставить в духовку. Пудинг, уложенный в форму, можно варить на пару. Пудинг из формы при подаче вынуть, а пудинг,

...печенный на противне или в сотейнике, нарезать, не вынимая. Сметану к пудингу подать отдельно.

На 3 моркови — $^1/_2$ стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахарного песку, 2 ст. ложки молотых сухарей, $^1/_2$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Овощное рагу с морковью

Обработанные и промытые коренья нарезать кубиками или дольками, репчатый лук — дольками, кабачки — кубиками и слегка поджарить на масле. Картофель нарезать дольками и обжарить на масле. Все продукты смешать, добавить консервированный зеленый горошек, залить томатным соусом, положить специи (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу) и тушить 15 мин. Перед подачей посыпать зеленью укропа или петрушки. Таким же способом можно приготовить рагу в сметане.

На 2 моркови — 2 картофелины, 1 репа или брюква, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 стакан консервированного зеленого горошка, $^1/_2$ небольшого кабачка, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 стакан томатного соуса или густой сметаны, соль, перец, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Овощная запеканка с морковью

Морковь, репу, капусту (белокочанную или цветную), нарезанные соломкой, припустить в небольшом количестве жидкости и жира. Нарезанный лук спассеровать. Одновременно сварить картофель и протереть его через сито. Овощи и лук смешать с картофельным пюре, добавить яйца, соль, перец. Уложить ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень или сковороду. Посыпать тертым сыром (можно сухарями, смешанными с тертым сыром) и запечь. Нарезать запеканку на порции и подавать со сметаной.

На 2 моркови — 2 картофелины, $^1/_4$ небольшого кочана капусты, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, $^1/_4$ стакана подсолнечного масла, $^1/_2$ стакана тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, $^1/_2$ стакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Омлет с морковью

Морковь, нарезанную на кусочки произвольной формы, припустить в небольшом количестве молока и сливоч-

ного масла. Затем морковь провернуть через мясорубку и смешать с яичной массой, подготовленной для омлета (яйца взболтать, посолить и размешать с молоком из расчета на каждое яйцо 15 г молока и 0,5 г соли). Смешанную с морковью яичную массу запечь на противне.

На 6 яиц и 1 морковь — $^1/_2$ стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Пирожки с морковным фаршем

Замесить тесто: муку на воде и яйцах. Затем раскатать корж в полпальца толщиной, смазать толстым слоем топленого масла, свернуть в трубку, порезать ее на кружочки в палец толщиной, раскатать каждый кружочек и сформовать пирожки с морковным фаршем. Морковь для фарша очистить, сварить в мясном бульоне, мелко порубить, смешать с крутыми рублеными яйцами, сливочным маслом, посолить.

Для теста: на 1 кг муки — 3 яйца, 250 г топленого масла, вода (на глазок). *Для фарша:* 5—6 шт. моркови, 3 яйца, 100 г сливочного масла.

Соус морковный

Очищенную и вымытую морковь нарезать кружочками и отварить в мясном бульоне. Довести морковь почти до готовности, заправить бульон мукой и маслом, добавить по вкусу немного сахара, положить сметану. Соус подавать к мясу и котлетам.

На 5—6 шт. моркови — 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 кусочка сахара, $^1/_2$ стакана сметаны.

Суфле из моркови с сыром

Морковь очистить, помыть, мелко нарезать и тушить в масле до готовности. Протереть через сито. Мякиш белого хлеба намочить в молоке, отжать, протереть через сито и соединить с морковным пюре, добавить пшеничную муку, сырые желтки, соль, сахар, сливки, взбитые венчиком в пышную пену. Затем влить взбитые белки, вымешать. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленным суфле, разровнять, смазать желтком, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и затем запечь в духовке до золотистого цвета.

На 5 шт. моркови — 3 ст. ложки тертого сыра, 100 г

мякиша белого хлеба, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стакана сливок, 4 яйца, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сухарей, соль и сахар по вкусу.

Суфле морковно-яблочное паровое

Морковь нарезать на небольшие кусочки и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Суфле подавать к столу с маслом.

На 2 моркови — 2 яблока, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка манной крупы, $^1/_2$ стакана молока.

Бабка морковная с зеленым горошком

Сырую морковь очистить, нарезать кубиками, смешать с консервированным зеленым горошком и пропустить через мясорубку. В массу добавить манную кашу, яйца, соль, сахар, размешать и уложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Сверху также смазать маслом, посыпать сухарями. Выпекать в духовом шкафу до готовности. Перед подачей к столу полить сметаной.

На 3 моркови — 1 стакан зеленого горошка, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сухарей, 1 стакан сметаны, соль и сахар по вкусу.

Блинчики с морковью и изюмом

Муку, яйца и половину взятого по рецептуре сахара смешать с молоком, хорошо взбить веничком и выпекать тонкие блинчики. Мелко нашинкованную морковь тушить до готовности в молоке с маслом. Затем добавить изюм, сахар, толченую корицу, все перемешать. На поджаренную сторону блинчика положить фарш, завернуть в виде пакета, обжарить до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

На 2 моркови — 100 г пшеничной муки, $^1/_2$ стакана изюма, 1 яйцо, 1 стакан молока на блинчики и $^1/_3$ стакана для тушения моркови, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки

сахарного песку, $^1/_3$ стакана сметаны, толченая корица по вкусу.

Морковь тушеная с черносливом и медом

Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности, затем добавить в нее изюм, замоченный чернослив, мед и тушить до полной готовности. Чернослив можно заменить курагой.

На 3 моркови — $^1/_3$ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки изюма, $^1/_2$ стакана чернослива, 3—4 ст. ложки меда.

Морковь с рисом

Нарезать кружочками морковь, положить в посуду, добавить промытый рис, сливочное масло, залить молоком и припустить до готовности. При подаче посыпать зеленью. Посолить по вкусу. Можно сделать это блюдо сладким, добавив сахар (по вкусу) или мед (не более 2 ст. ложек на 3 моркови). В этом случае зеленью посыпать не надо.

На 3 моркови — 50 г сливочного масла, $^1/_4$ стакана риса, $^1/_2$ стакана молока, зелень и соль по вкусу.

Морковь со сливками

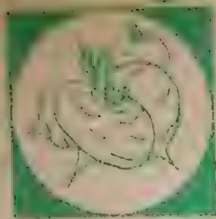
Сварить морковь в подсоленной воде (можно в подслащенной), обсушить, затем слегка припустить в сливочном масле. Залить густыми сливками. Если морковь крупная, ее следует измельчить, молодую морковь отваривают целиком.

На 3 моркови — 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ стакана сливок, соль и сахар по вкусу.

Морковный сок со сливками

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, отжать сквозь марлю. Полученный сок соединить со сливками. Подавать к столу остывшим, но не холодным.

На 3 моркови — 1 стакан сливок, сахар по вкусу.



РЕПА И БРЮКВА

Родина репы — Европа и Азия, в частности Сибирь. У древних персов, египтян и греков этот корнеплод широко культивировался, но считался пищей рабов и бедняков. Египтяне кормили ею строителей пирамид. В Древнем Риме печеную репу употребляли представители всех сословий. Легенда гласит, что известный римский полководец Курий Дентат так любил репу, что всегда сам пек ее в золе. Когда воевавшие с римлянами самнитяне явились к Курию с предложением мира, он, занятый печением репы, сначала допек ее и лишь после этого приступил к переговорам. Особенно ценились сладкие сорта репы. Гораций и Виргилий даже воспевали их в своих стихах. Не довольствуясь собственной репой, римляне требовали от покоренных народов поставлять ее в качестве подати, что способствовало еще большему распространению этого корнеплода в Европе, особенно по берегам Рейна. Во Франции XVI столетия репа уже представляла настолько важный продукт питания, что неурожай ее вызывал во многих местностях голод. Репу не только пекли в золе, но и варили, а также ели сырую. В XVIII в. французский поэт Делиль призывал своих соотечественников: «Рядом с вашими цветами дайте место расти репе». В Англии репу долгое время не знали. Ее начали культивировать лишь при королеве Елизавете Тюдор, причем до появления картофеля репа с успехом заменяла этот впоследствии потеснивший ее овощ. Англичане ели не только корнеплод репы, но и ее молодые листья, напоминающие вкусом горчицу. Листья репы подавались как салат.

На территории России репу сажали еще до возникновения Великого Московского княжества. Не случайно она фигурирует в одной из стариннейших русских сказок — «Посадил дед репку...» Вырывали репу на полях обычно в сентябре, день вырывания именуя репорезом. По случаю этого события и возникли старинные пословицы, в наши дни уже не всем понятные: «Не дремли, баба, на репорезов день»; «Уж видно мужику по репе, что подошли репорезы». Репа на Руси была в числе обязательных

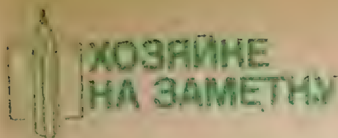
ежедневных кушаний. Пекли пироги с репой на постном масле, подавали ее к рыбе и мясу, даже делали из нее квас, рецепт которого до нас не дошел.

А вот брюква, корнеплод столь же древний, как и репа, на Руси была мало известна, и у нас ее почти не употребляли вплоть до XX в. Родина брюквы та же, что и у репы, и разводили брюкву в тех же странах, что и репу. Но брюкве не повезло. Если репу в Древнем Риме не гнушались подавать на обед императору, то брюквой пренебрегали даже бедняки. Она использовалась как корм для скота и средство от подагры. Постепенно, уже в период средневековья, брюква распространилась в Европе как вполне съедобный вкусный овощ. Особенно ее полюбили в Германии. Один из сладких сортов брюквы был любимым овощем Гете. Если у нас вряд ли найдется человек, не знающий сказку про репку, то у немцев столь же популярна сказка о брюкве и горном духе Рюбецале, неправильно переведенная на русский язык словом «Репосчет» (вместо «Брюквосчет»). Эта ошибка при переводе объясняется сходным звучанием слов «репа» и «брюква» в немецком языке: брюкву немцы до сих пор называют белой репой. В Англию брюква попала лишь в XVI в., но очень быстро наряду с репой сделалась привычным продуктом питания.

В настоящее время брюква настойчиво культивируется и у нас в стране, хотя широкого распространения до сих пор не получила, несмотря на редкую неприхотливость. Этот корнеплод прекрасно выдерживает осенние и весенние заморозки (до минус 8° С), может давать хорошие урожаи на глинистых почвах, осушенных болотах, торфяниках. Высевая брюкву, почву готовят так же, как под картофель. Убирают свеклоуборочными машинами. Ботва брюквы идет на силос, а корнеплоды хорошо сохраняются всю зиму. Различают кормовые и столовые сорта.

Репа — родная сестра брюквы, она, кстати, легко с ней переопыляется, но гибридные растения непригодны для возделывания. О репе можно повторить почти все сказанное о брюкве. Вегетационный период у репы всего 60 дней, т. е. вдвое короче, чем у брюквы. В средней полосе нашей страны это дает возможность сеять репу в два срока: ранней весной — для летнего потребления и в конце июня — для зимнего.

В репе и брюкве содержатся витамины С и РР, немного витаминов группы В, много клетчатки, эфирные масла. По содержанию витамина С (до 30 мг в 100 г) брюква превосходит все виды корнеплодов. В репе до 5, а в брюкве до 7% сахаров. Наконец, в репе и брюкве имеются соли калия, кальция, натрия, а также магний, фосфор, железо.



При тепловой обработке брюква приобретает специфический запах («на любителя»), поэтому в набор овощей для супов, которые обладают тонким ароматом, ее следует добавлять осторожно, в строго ограниченном количестве.

Нельзя хранить вареную брюкву больше трех часов, так как после этого срока в ней почти полностью разрушается витамин С.

В сыром виде брюква и репа горчат. Чтобы удалить горечь, их перед тушением или запеканием предварительно обдают кипятком.

Репу и брюкву варят в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды).

При обработке репы и брюквы следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С разрушается от соприкосновения с железом.

Чтобы суп-пюре из репы имел необходимую густоту, его можно заправить размоченным в бульоне мякишем белого хлеба, протертым через частое сито.

Некоторые кулинары рекомендуют перед отвариванием довести неочищенную репу в воде до кипения, срезать зеленые верхушки и лишь после этого варить в новом подсоленном кипятке до полной готовности. Очищать от верхней кожицы в отваренном виде.

Вареную репу легче очистить от кожицы, пока она не остыла.

Репу некоторых сортов перед припусканием отваривают в кипящей воде в течение 5 мин для удаления горечи.



Салат овощной с репой

Вареную репу нарезать ломтиками, отваренную цветную капусту разделить на мелкие кочешки. Свежие помидоры и свежие огурцы нарезать ломтиками. Перемешать подготовленные овощи с консервированным зеленым горошком или консервированной фасолью и с мелко нарезанным зеленым салатом, заправить сметаной или майонезом, солью, перцем, сахаром, уксусом. Положить горкой в салатник. Оформить дольками яиц, помидоров, огурцов, зеленым салатом.

На 2 репы — 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стакан зеленого салата, 1 стакан консервированного зеленого горошка (или фасоли), 1 свежий огурец, 2 свежих помидора, 4 яйца, 3/4 стакана сметаны или майонеза, 1 ч. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, соль и перец по вкусу.

Салат овощной с брюквой

Вареные морковь, брюкву, картофель нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, ломтики соленых огурцов и мелко нарезанную зелень петрушки. Можно картофель полностью заменить брюквой. Овощи заправить майонезом, солью и перцем. Положить салат горкой в салатник, по сторонам горки положить маслины (без косточек) и крутые яйца, нарезанные дольками. Можно петрушку заменить мелко нарезанной зеленью эстрагона или смешать эстрагон с петрушкой в равной пропорции. Вместо петрушки можно использовать и листья зеленого салата.

На 1 брюкву — 1 морковь, 1 картофелина, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 соленых огурца, 1 стакан маслин, 4 яйца, 1/3 стакана зелени петрушки, 1 стакан майонеза, перец и соль по вкусу.

Суп-пюре из репы

Репу вымыть, в неочищенном виде довести в воде до кипения, снова вымыть, срезать зеленую верхушку, очистить репу, нарезать кусочками, залить водой (чтобы едва покрыла репу), разварить, горячую протереть сквозь сито, всыпать поджаренную муку, хорошо размешать, вскипятить. Развести по вкусу мясным бульоном и еще раз прокипятить.

На 4 репы — 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, мясной бульон.

Суп-пюре из репы с картофелем и капустой

Отварить в подсоленной воде отдельно репу, картофель и капусту (белокочанную или цветную). Овощи откинуть на сито, протереть, смешать друг с другом. Отвары, в которых варились овощи, также соединить и полученной смесью разбавить овощное пюре до получения желательной консистенции. Можно заправить суп-пюре размоченным в бульоне мякишем белого черствого хлеба, протертого сквозь сито, и сметаной. При подаче к столу хорошо положить немного протертого консервированного зеленого горошка.

На 4 репы — 4 картофелины, 1/2 небольшого кочана белокочанной или цветной капусты, 200 г черствого белого хлеба, 1/2 стакана сметаны, 6 ст. ложек консервированного зеленого горошка, соль по вкусу.

Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью

Репу нарезать брусочками длиной 3—4 см, шириной около 1 см, лук-порей (белую часть) нашинковать, овощи все вместе спассеровать на жире, положить в кипящее молоко, разведенное водой (в равных частях), довести до кипения, добавить кабачки, нарезанные брусочками, вермишель и варить до готовности. Перед окончанием варки положить нарезанную и предварительно отваренную свекольную ботву.

На 2 репы — 1/2 л молока, по 50 г кабачков, лука-порея, свекольной ботвы, 2 ст. ложки вермишели, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Молочный суп из брюквы

Брюкву вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, вынуть, мелко порезать, снова опустить в кастрюлю с кипятком. Всыпать гречневую крупу, добавить нарезанный сырой картофель и сливочное масло, посолить. Когда брюква почти сварится, влить молоко, вскипятить и на слабом огне довести до готовности.

На 3 брюквы — 4 стакана воды, 1/2 стакана гречневой крупы, 5 картофелин, 100 г сливочного масла, 6 стаканов молока, соль по вкусу.

Окрошка с репой

Вареные и охлажденные репу, цветную капусту, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Растертый зеленый лук соединить с растертыми желтками, сметаной, сахаром, солью, все это перемешать, развести квасом, положить нарезанные репу, морковь и цветную капусту. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа.

На 2 репы — 1 л хлебного кваса, 1/2 небольшого кочана цветной капусты, 1 морковь, 2 свежих огурца, 1/3 стакана зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахарного песку, соль по вкусу.

Брюква, фаршированная мясом

Брюкву очистить от кожицы, вымыть, опустить в соленый кипяток, дать закипеть один раз, вынуть, срезать верхушки. Чайной ложкой вынуть середину в брюкве, заполнить ее приготовленным фаршем. Для приготовления фарша порубить говядину, добавить намоченную в воде или бульоне и слегка выжатую городскую булку, желтки, перец, соль, натертую на терке луковицу, растопленное сливочное масло и сметану, все хорошо перемешать. К начиненной фаршем брюкве приложить срезанные верхушки, перевязать накрест ниткой, сложить в кастрюлю и залить бульоном или просто водой. Варить на медленном огне, пока брюква не станет мягкой. Тогда заправить мукой, растертой со сливочным маслом (1 ст. ложка), и дать прокипеть один раз.

На 6 шт. брюквы — 800 г говядины, 1 булка, 2 желтка, 4 стакана бульона, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 150 г сливочного масла, 1 головка лука.

Репа, фаршированная рисом или манной крупой

Репу очистить от кожицы, залить холодной водой, варить до мягкости. Вынуть середину и образовавшиеся чашечки заполнить рисовым (или манным) фаршем, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь. Подавать со сметаной или со сметанно-томатным соусом.

Для рисового фарша рис перебрать, промыть, обсушить. Очищенный репчатый лук мелко нашинковать, поджарить на масле, добавить подготовленный обсушенный рис и, помешивая, все вместе поджарить. Когда рис побелеет, влить бульон, кипятить несколько минут, накрыть крышкой, поставить в духовку и довести до готовности. В готовый рис добавить рубленые вареные яйца, рубленую зелень петрушки или шинкованный укроп.

Для манного фарша манную крупу всыпать в сотейник с растопленным сливочным маслом и, помешивая, поджарить. Залить молоком или бульоном и заварить, непрерывно помешивая. Бульона брать столько, чтобы крупа только набухла. Готовый фарш заправить рубленой зеленью и солью.

На 3 репы — 1/2 стакана сыра (голландского), 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны. *Для рисового фарша:* 1/4 стакана риса, 1/2 стакана репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 яйцо. *Для манного фарша:* 1/4 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока или бульона, 50 г сливочного масла.

Брюква, фаршированная творогом

Брюкву очистить, отварить, разрезать пополам и ложкой сделать в каждой половинке углубления, чтобы получились чашечки. Творог протереть, смешать с манной крупой, сахаром, яйцами и мелко изрубленной, вынутой из чашечек брюквой. Добавить половину взятого по рецептуре масла. Фарш хорошо вымешать, заполнить им чашечки, побрызгать маслом. Запечь в духовке и подавать со сметаной.

На 3 брюквы — 150 г творога, 1 ст. ложка манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка сливочного масла, сметана по вкусу.

Репа, фаршированная яйцами

Очищенную репу отварить до полуготовности, с нижней стороны острой ложкой вынуть часть мякоти, придав форму чашечек. Вынутую мякоть репы мелко нарубить, припустить до готовности и добавить к ней мелко рубленные яйца. Этим фаршем наполнить чашечки так, чтобы он выступал горкой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Соус сметанный с томатом и луком подать отдельно или подлить при подаче на тарелку с репой.

На 4 репы — 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан тертого сыра.

Репа, фаршированная рисом и грибами

Подготовить репу так же, как описано в предыдущем рецепте. Для приготовления фарша отварить рис, добавить к нему мелко нарезанный пассерованный лук, вареные рубленые грибы, половину вынутой из репы мякоти, измельченную зелень петрушки, заправить солью и перцем. Наполнить этим фаршем репу, посыпать молотыми сухарями, смешанными с тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. На грибном отваре приготовить соус с луком и томатом, перед подачей залить этим соусом репу и прогреть.

На 4 репы — 1/4 стакана риса, 25 г белых сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1/4 стакана тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка зелени петрушки (рубленой), соль и перец по вкусу.

Репа и морковь припущенные

Морковь и репу очистить, нарезать дольками и припустить в небольшом количестве бульона и сливочного масла. Перед припусканием репу ошпарить. Доведя до готовности, добавить сметану и сахар по вкусу, посыпать зеленью. Подавать к столу можно с гренками.

На 2 репы — 2 моркови, 100 г сливочного масла, 2 стакана бульона, 1 стакан сметаны, сахар по вкусу.

Брюква, тушенная в сметане с томатом и белыми грибами

Брюкву очистить, порезать ломтиками, перемешать с очень мелко нарезанными белыми грибами и мелко нарезанным репчатым луком. Посолить и поперчить. Тушить в сметане почти до готовности. Затем добавить томат и тушить еще 5 мин.

На 2 брюквы — 5 грибов, 1 головка репчатого лука, 500 г сметаны, томат, соль и перец по вкусу.

Брюква, тушенная с медом и орехами

Брюкву очистить, мелко порезать и тушить в сливочном масле до полуготовности. Затем добавить мед и тушить до полной готовности. Посыпать поджаренными толчеными орехами.

На 3 брюквы — 50 г сливочного масла, 3 ч. ложки меда, 3 ч. ложки орехов.

Репа, тушенная с яблоками и изюмом

Репу очистить, мелко порезать и тушить в сливочном масле до полуготовности. Затем добавить свежие яблоки, порезанные ломтиками, изюм, сахар и довести до готовности.

На 2 репы — 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яблока, 1/4 стакана изюма, сахар по вкусу.

Репа со сладким фаршем

Репу (или брюкву) отварить в воде, срезать верхушки, выбрать осторожно ложечкой середину, растереть ее со сливочным маслом, добавить молоко (или сливки), положить тертую белую булку, соль, сахар, изюм и желтки. Размешать. Нафаршировать этой смесью репу, накрыть срезанной верхушкой, обсыпать сухарями, поставить в

духовку. Подавая, облить сладким соусом (молочным).

На 8 шт. репы — 2 ст. ложки сливочного масла, 2/3 стакана молока (или сливок), 1/2 городской булки, соль по вкусу, 4—5 кусочков сахара, 1/2 стакана изюма, 1 желток, 3—4 ст. ложки панировочных сухарей.

Пудинг из урюка, брюквы и творога

Брюкву нашинковать лапшой и тушить со сливочным маслом и молоком; когда брюква будет готова, положить в нее манную крупу, сахар и размоченный, мелко нарезанный урюк; всю эту массу вымешать и охладить. Затем добавить протертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом формочку, полить маслом и запечь. Подавать со сметаной.

На 3 брюквы — 1 стакан урюка, 1 стакан творога, 4 яичных белка, 3/4 стакана молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахарного песку, 1/4 стакана манной крупы, 3/4 стакана сметаны.

Репа в мясном соке с гренками

Очищенную репу разрезать на дольки, погрузить на 10 мин в кипящую воду, переложить из воды в посуду со сливочным маслом, добавить сахар, мясной сок и, периодически помешивая, припускать, закрыв посуду крышкой. К моменту готовности репы сок должен стать густым, как соус, а репа в сравнении с сырой должна принять более темную окраску. При подаче положить репу на середину тарелки горкой, а вокруг нее — гренки из белого хлеба.

На 4 репы — 4 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана мясного сока, 2 ст. ложки сахарного песку.

Репа в молочном соусе

Очищенную репу нарезать ломтиками, припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Припущенную репу заправить отдельно приготовленным молочным соусом. Подавать на сковороде или в тарелке.

На 4 репы — 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молочного соуса.

Брюква в сметане

Брюкву, очищенную от кожуры, нарезать кубиками (15 мм), сварить в подсоленной воде и откинуть на

дуршлаг. Заправить густой сметаной и прокипятить. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

На 4 брюквы — 1 стакан сметаны, 1 пучок зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

Брюква жареная

Очищенную от кожуры брюкву нарезать широкими ломтиками толщиной 10 мм. Перед жарением посыпать мелкой столовой солью, перцем и запанировать в пшеничной муке. Обжарить ломтики брюквы с обеих сторон в топленом или подсолнечном масле до образования румяной корочки, довести до готовности в духовом шкафу. Подать в горячем виде со сметаной или соусом сметанным с томатом и луком, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропом.

На 4 брюквы — 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки топленого или подсолнечного масла, 3/4 стакана сметаны (или соуса), соль и перец по вкусу, 1 пучок зелени петрушки или укропа.

Брюква, запеченная с яйцом и тертым сыром

Очищенную от кожуры брюкву нарезать небольшими ломтиками или кубиками, припустить или пожарить со сливочным маслом до готовности. Положить ломтики брюквы ровным слоем на противень. Сырые яйца хорошо смешать со сметаной и тертым сыром. Этой массой залить подготовленную брюкву. Запечь в духовке. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

На 4 брюквы — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана тертого сыра, 1 пучок укропа.

Брюква с яблоками

Брюкву припустить в сметане, заправить подсушенной пшеничной мукой, вскипятить, добавить нашинкованные яблоки, сахарный песок. Можно использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир к телятине и птице.

На 4 брюквы — 3 яблока, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахарного песку, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль по вкусу.



РЕДЬКА, РЕДИС И ХРЕН

Родиной редьки считают Египет и Китай. О культивировании редьки в Древнем Египте говорят надписи на пирамиде Хеопса. Изображение этого корнеплода встречается на развалинах Карнакского храма. Из семян редьки в Египте приготовлялось широко распространенное в древнем мире растительное масло. Независимо от Египта такое же масло производили и древние китайцы. Из Египта редька попала в Древнюю Грецию. В дни празднеств, посвященных Аполлону, греки приносили в дар к его алтарю изображения трех главных, по их понятиям, корнеплодов — редьки, свеклы и моркови. Характерно, что редька при этом была непременно золотой, свекла — серебряной, а морковь — оловянной.

Сок редьки издавна слыл целебным, причем медики самых различных времен и народов пользовались им более или менее одинаково: для правильного функционирования кишечника, для укрепления волос и от кашля. Очень просто приготовляли из редьки микстуру в России: брали крупную редьку, выдалбливали середину, заполняли медом и образовавшийся сладкий сок давали пить больному.

В Россию редька попала не от греков, а от народов Азии. Этот овощ входил как обязательный компонент в тюрю — одно из самых древних русских кушаний. Из редьки приготовляли древнейшее народное лакомство — мазюлю: нарезали корнеплод тонкими ломтиками, нанизывали на спицы и высушивали на солнце, затем толкли, просеивали сквозь сито и, получив редечную муку, варили ее в белой патоке до загустения, прибавляя туда разные пряности.

Редька малопригодна для приготовления горячих блюд. Правда, есть кушанья с вареной и жареной редькой (например, в некоторых областях Франции из ломтиков редьки, поджаренных над пеплом, готовят суп), но, как правило, редьку едят сырой с растительным маслом или сметаной, используют для салатов.

В СССР редьку возделывают повсеместно. Это очень нетребовательное холодостойкое растение. Корнеплоды

иногда сравнительно невелики (в зависимости от сорта), массой всего лишь 200 г каждый, а иногда достигают фантастических размеров и массы (одна редька может весить до 16 кг). По длине вегетационного периода сорта редьки делятся на скороспелые, используемые в летний период, и поздние — для осенне-зимнего потребления.

Редис — ближайший родственник редьки, но происхождение его более позднее. Есть основания полагать, что он появился лишь в средневековой Европе в результате селекции. В отличие от редьки редис бывает не только черным и белым, но и коричневым, лиловым, серым, розовым, красным. Нарядным редисом хорошо украшать закуску, красиво разложив его на блюде. Редис нежнее редьки, легче усваивается организмом. В СССР широко распространена как грунтовая, так и парниковая культура редиса. Растение влаголюбиво — при длительном отсутствии осадков грунтовые посевы необходимо систематически поливать. Особенно ценен редис тем, что он первым из овощей появляется весной.

Хрен употребляется как пряность в свежем, а иногда в сушеном виде. Хрен тем острее, чем он старше. Кстати, это единственный из корнеплодов, который к старости не теряет своих поклонников: в пищу используются не только однолетние, но и двухлетние корни. Хрен — прекрасная, повышающая аппетит приправа к мясу, рыбе и другим блюдам. Острый вкус и запах хрена при желании можно смягчить, смешав тертый хрен со сметаной.

Несмотря на сравнительно широкое распространение в современной Западной Европе, хрен до сих пор сохранил свое древнерусское название, которое происходит от древнефризского слова «крен» — запах. Этот овощ культивируется в Сибири, на Дальнем Востоке и юге нашей страны, хорошо растет на солончаках, отличается удивительной живучестью (где он однажды разросся, там его уже трудно вывести). Достаточно малейшего кусочка корневища, чтобы он вырос снова. Правда, в диком виде хрен обнаружен не только в России, но и в ряде стран Западной Европы (во Франции, например), однако он по праву считается исконно русским, так как в других европейских странах долгое время не культивировался. В XIV в. его начали разводить немцы, а в XVI в. — французы и англичане, причем последние долгое время выращивали его лишь как растение лекарственное.

За некоторое сходство вкуса хрена и редьки эти овощи иногда отождествляли, отсюда русская пословица: «Хрен редьки не слаще». В дошедших до нас описаниях русских обедов XVI столетия говорится, что хрен подавался как

неизменная приправа к традиционному студню и, нарезанный стружками, к жареному поросенку.

Свеженатертый и положенный на кожу хрен оказывает такое же раздражающее действие, как и горчичники. Поэтому в народной медицине он издавна использовался при простуде. А натертый, смешанный с молоком хрен модницы прикладывали к своим щекам в виде примочки или, как теперь говорят, косметической маски. Несколько минут с такой примочкой — и естественный румянец обеспечен на целый вечер.

В редьке, редисе и хрене содержится много солей калия (в 100 г редьки 357 мг, в 100 г хрена 579 мг), кальция и витамина С. Правда, хрен как источник этих питательных веществ не имеет существенного значения, так как употребляется в крайне незначительных количествах — как приправа. В редьке и редисе много клетчатки, пектиновых веществ, в хрене обнаружено много фитонцидов, обладающих бактерицидным действием.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Корни хрена быстро высыхают и становятся вялыми. Поэтому перед чисткой их следует опустить на 5—6 ч в воду.

Чтобы натертый хрен не потемнел, его сбрызгивают лимонным соком или уксусом и перемешивают.

Корень хрена лучше всего выбирать длиной 20—25 см и толщиной 2—3 см. Поверхность его должна быть ровной и светлой, а мякоть — белой.

Хрен хорош как приправа к любым салатам из сырых овощей.

Чтобы овощи, засоленные в открытой посуде, не плесневели, поверх них кладут нарезанный стружками хрен.

Наиболее вкусен розово-красный редис с белым кончиком.

Редис очень быстро вянет и портится, хранению не подлежит.

Наиболее острая — белая редька конической формы, менее острая — круглая черная редька.

Салаты из редьки можно заправлять репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

Редьку во влажном песке можно сохранять в течение всей зимы.



РЕЦЕПТЫ

Редька с маслом

Очистить и хорошо промыть редьку. Положить ее в холодную воду на 20 мин, уложить на сито или обтереть чистой тканью. Если редька крупная, разрезать ее на части. Измельчить редьку на терке, заправить раститель-

ным маслом, солью и уксусом. Положить редьку в салатник, украсить зеленым салатом и посыпать зеленью петрушки или укропом. Тертую редьку можно заправить рубленым репчатым луком, пассерованным на растительном масле.

На 2 редьки — 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 головка репчатого лука, салат, зелень и соль по вкусу.

Редька со сметаной

Очищенную и промытую редьку разрезать на части и настрогать желобковым ножом. Заправить солью, сахаром и уксусом. Положить горкой в салатник. Залить сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Блюдо можно украсить зеленым салатом.

На 2 редьки — 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, салат, зелень и соль по вкусу.

Салат из редьки с яблоками

Редьку и морковь тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на мелкой терке. Очистить, натереть на терке и смешать с овощами яблоки. Массу равномерно перемешать. Добавить растертый со свежей цедрой чеснок, влить лимонный сок. Вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

На 2 небольшие редьки — 2 средние моркови, 2 яблока (антоновка), 6—7 зубчиков чеснока, 1/2 лимона для сока и цедры, соль по вкусу.

Салат из редьки с грецкими орехами

Редьку и морковь тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке. Все смешать, влить лимонный сок, посолить по вкусу, свежую цедру растереть и ввести в салат. Все еще раз перемешать.

На 2 редьки (желательно красных) — 2 моркови, 12 грецких орехов, 1/2 лимона для сока и цедры, 8 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

Редис хорошо вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с натертым на крупной терке яблоком, мелко

11—722

нарезанным репчатым луком и маринованным огурцом. Добавить мелко нарубленную зелень, зеленый лук. Посолить. Заправить сливками или майонезом. Этот салат может быть использован как превосходная начинка для фарширования помидоров или сладкого перца.

На 300 г редиса — 2 крупных яблока, 1 головка репчатого лука, 2 маринованных огурца, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или укропа, $^1/_4$ стакана сливок или майонеза, соль по вкусу.

Редис с маслом

Белый редис очистить от кожицы и излишней зелени, оставив несколько веточек. С красного редиса кожицу не снимать. Для оформления взять несколько штук красного редиса, надрезать кожицу в виде лепестков, придав форму розочки. Подготовленный редис положить на 20 мин в холодную воду. Можно подать в салатнике с мелко наколотым пищевым льдом. Красиво оформленное масло положить на отдельную тарелочку.

Салат из редиса с яйцом в сметане

Нарезать белый или красный редис (белый редис предварительно очистить от кожицы) тонкими ломтиками (белый редис режут наискось), заправить сметаной с солью. Можно добавить перец, сахар, уксус по вкусу. Положить редис в виде горки в салатник, украсить сваренными вкрутую и нарезанными дольками яйцами, зеленым салатом и посыпать укропом.

На 400 г редиса — 5 яиц, $^3/_4$ стакана сметаны, укроп и соль по вкусу.

Салат из редиса с огурцами в сметане

Приготовить и оформить салат так же, как описано выше, но добавить очищенные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками.

На 300 г редиса — 1 свежий огурец, 4 яйца, $^3/_4$ стакана сметаны, укроп и соль по вкусу.

Салат из цветной капусты и редиса

Сварить цветную капусту, охладить, разделить на маленькие кочешки. Выложить в салатник, добавить подготовленный порезанный дольками редис. Приготовить заправку из оливкового масла, лимонного сока, мелко

нарезанного зеленого лука, соли и перца и залить ею салат.

На 350 г редиса — 1 небольшой кочан цветной капусты, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон для сока, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль, перец и сахар по вкусу.

Весенний салат с редисом

Вокруг нарезанного салата, уложенного горкой на середину салатника, расположить кучками овощи: свежие огурцы, редис, вареный картофель, нарезанный кружочками, мелко рубленный зеленый лук. В центре положить кружки вареных яиц, украсить листиками салата. При подаче овощи слегка посолить. В соуснике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой. Можно этой сметаной полить салат вокруг горки.

На 10 шт. редиса — 2 картофелины, 1 свежий огурец, 1/2 стакана салата латук, 1 ст. ложка зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль и перец по вкусу.

Вариант. Редис, огурцы, салат латук, зеленый лук и вареный картофель нашинковать и смешать с консервированным зеленым горошком. Заправить салат сметаной, солью, перцем, сахаром и уксусом. Подать в салатнике горкой, оформить дольками сваренного вкрутую яйца, кружочками редиса. Использовать приведенную выше раскладку, добавив консервированный зеленый горошек (1/2 стакана) и 3%-ный уксус (1 ч. ложка).

Окрошка мясная с редисом

Охлажденное, порезанное кусочками вареное мясо и очищенный нарезанный дольками редис перемешать. Зеленый лук тонко нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и размешать. При подаче посыпать окрошку укропом.

На 1/2 л хлебного кваса — 10 шт. редиса, 200 г говядины, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 ч. ложки сахарного песку, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль по вкусу.

Окрошка овощная с редисом

Картофель сварить в кожуре. Морковь очистить и сварить отдельно. Овощи охладить и нарезать мелкими кубиками (2—3 см). Лук нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. В остальном окрошку готовить так же, как мясную.

На $^1/_2$ л хлебного кваса — 8 шт. редиса, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 1 морковь, 2 ст. ложки зеленого лука, $^1/_3$ стакана сметаны, 2 яйца, 2 ч. ложки сахарного песку, 1 ч. ложка горчицы, соль по вкусу.

Салат с хреном

Морковь и корень хрена тщательно вымыть щеткой, очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить, натереть на терке и смешать с овощами. Свежую цедру растереть с сахарным песком, влить лимонный сок, ввести в овощную массу, чуть-чуть посолить. Все хорошо перемешать.

На $^1/_2$ корня хрена — 2 моркови, 2 яблока, $^1/_2$ лимона для сока и цедры, 1 ч. ложка сахарного песку, щепотка соли.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Картофель и соленые огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками зелени петрушки.

На 500 г трески — 1 стакан тертого хрена, 9 картофелин, 4 огурца, 1 стакан майонеза, 4 ч. ложки уксуса, $^1/_2$ стакана рубленого зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Треска, тушенная с хреном

На дно глубокого сотейника, смазанного сливочным маслом, насыпать тонким слоем натертый на терке хрен, положить на него порционные куски сырой рыбы в 2—3 ряда, пересыпая каждый ряд тертым хреном. Залить рыбу бульоном с добавлением небольшого количества уксуса и соли и тушить на плите в течение 1 ч, закрыв посуду крышкой. Осторожно, чтобы не помять рыбу,

слить часть бульона, добавить в него сметану, нагреть до кипения, ввести муку, смешанную с маслом, прокипятить, залить рыбу и снова тушить 20 мин. Подать с отварным картофелем, посыпав зеленью. Так же можно приготовить щуку.

На 250 г трески — 1/3 стакана тертого хрена, 1 1/2 стакана бульона, 1 десертная ложка уксуса 3%-ного, 1/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Жареная салака с хреном

Разделанную салаку запанировать в муке и пожарить на растительном масле. В уксус добавить соль, сахар и тертый хрен и нагреть до кипения. Затем смесь охладить и залить ею жареную салаку. Подать в холодном виде, посыпав зеленью. На гарнир можно предложить овощной винегрет.

На 250 г салаки — 1/4 стакана тертого хрена, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана уксуса 3%-ного, сахар, соль и зелень по вкусу.

Соус хрен с уксусом

Очищенный и промытый хрен измельчить на терке, затем слегка порубить ножом, положить в посуду, залить кипятком, закрыть посуду крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать. Соус подается к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

На 1 1/2 стакана тертого хрена — 1 1/2 стакана уксуса 9%-ного, 2 стакана воды, по 2 ч. ложки сахарного песку и соли.

Соус хрен со свеклой

Приготовить соус, как описано выше, но добавить вареную, измельченную на мелкой терке свеклу. Такой соус подается к мясным и рыбным студням, холодным овощам, солонине, жареной свинине.

На 1 1/2 стакана тертого хрена — 1 свекла, 1 1/2 стакана уксуса 9%-ного, 2 стакана воды, по 2 ч. ложки сахарного песку и соли.

Соус хрен со сметаной

Подготовленный и измельченный хрен смешать со сметаной, добавить соль и сахар и перемешать. Соус

подается к холодному отварному и заливному поросенку, к холодной свинине, студню, а также к холодной рыбе.

На $1\frac{1}{2}$ стакана тертого хрена — 3 стакана сметаны, по $1\frac{1}{2}$ ч. ложки сахарного песку и соли.

Масло с хреном

Сливочное масло взбить в пену и смешать с хорошо протертым хреном. Полученную смесь намазывают на хлеб.

На 200 г сливочного масла — $\frac{1}{4}$ стакана тертого хрена.

Хрен с яблоками

Натереть на мелкой терке хрен, а на крупной — свежие яблоки. Все хорошо перемешать. Подается как изысканная приправа к мясу, птице.

На $\frac{1}{4}$ стакана тертого хрена — 2 крупных яблока.

Хрен со взбитыми сливками

Тертый хрен перемешать со взбитыми сливками. Подается как изысканная приправа.

На $\frac{1}{4}$ стакана тертого хрена — 1 стакан сливок.



ПЕТРУШКА И СЕЛЬДЕРЕЙ

Родиной петрушки считаются Испания и Средиземноморье, где она растет в тенистых местах среди скал. На территории Африки дикие формы петрушки не обнаружены, между тем первые сведения об этом растении дошли до нас из Древнего Египта. Правда, там петрушка лишь частично воспринималась как овощ. Предание гласило, что она выросла из крови убитого Горуса — сына бога Озириса. В память об этом событии устраивались религиозные празднества, участники которых надевали венки из зелени петрушки. Отчасти подобное же значение овоща скорби петрушка сохранила и у древних греков, которые стали ее культивировать позже египтян. Встретить мула, навьюченного петрушкой, или крестьянина, несшего корзину с этим овощем, считалось куда худшим предзнаменованием, чем перебежавшая дорогу черная кошка. У древних римлян петрушка была мало известна, в период раннего средневековья ее совершенно забыли и снова начали культивировать в Европе лишь в IX в. Но ее распространению в качестве обычного овоща еще долго мешали суеверия, несомненно перекликавшиеся с древним символическим значением петрушки.

Соком петрушки народ давно пользовался для лечения ран и воспалений, вызванных укусом ядовитых насекомых. Лечили петрушкой и русские знахари, однако как овощ в сколько-нибудь значительных масштабах ее стали выращивать в России лишь в прошлом столетии.

Петрушка огородная имеет два вида: корневая и листовая. У листовой в пищу идет ботва, используемая в свежем виде, у корневой — крупные сочные корни, но съедобна и ботва. Оба вида петрушки ценятся как ароматические пряные приправы к различным блюдам, а петрушка корневая — и как вполне самостоятельный овощ, из которого приготовляют некоторые блюда, к сожалению, мало распространенные. Благодаря большой возможности использования петрушка занимает среди пряных овощей одно из ведущих мест. Урожай ее собирают с

апреля до сентября. Петрушка плохо переносит засуху, зато устойчива к холоду. У нас петрушка возделывается повсеместно, но главным образом корневая.

Дикий сельдерей встречается в странах Средиземноморья, а также в Швеции, Алжире, Египте, Эфиопии и в нашей стране на Северном Кавказе.

За эффектный внешний вид сельдерей в Древнем Риме повсеместно культивировали как растение декоративное. В Одиссее Гомер называет его «селинон», т. е. блестящий. Изящную, мелко изрезанную листву сельдерея часто можно увидеть на капителях коринфских колонн. Сплетенными из сельдерея гирляндами древние греки украшали свои жилища, венками из листвы сельдерея — свои головы. Сельдерей тех далеких времен вообще нельзя назвать овощем, поскольку его не ели. Правда, его охотно использовали как лекарственное растение: разваренный сельдерей прикладывали к обмороженным местам, а выделенным из растения маслом лечили желудочные болезни. В торжественных случаях кормили им лошадей — считалось, что это придает животным особую выносливость и быстроту.

Употреблять сельдерей как овощ европейцы стали лишь в XV—XVI вв., да и то далеко не все. Первыми начали использовать сельдерей в пищу немцы, только в XVII—XVIII вв. к ним примкнули французы. Тогда же сельдерей впервые попал в Россию, но вельможи Екатерины II, подражая древним грекам и римлянам, еще долго разводили его в целях чисто декоративных и во время роскошных обедов украшали себя венками из этого овоща. Лишь в XVIII в. обратили внимание на достоинства корневища сельдерея, вдруг обнаружив, что оно самое ароматное и нежное из всех белых кореньев. Тогда же вполне сформировались и три вида огородного сельдерея: корневой (для различных блюд, приготовленных из этого корнеплода), черешковый (черешки листьев в свежем или слегка отваренном виде добавляются в салаты) и листовой (его используют как пряную зелень и как декоративное украшение изысканных блюд, так как нежные крученые листья на редкость красивы).

В СССР наибольшее распространение получил сельдерей корневой, тогда как в ряде стран Западной Европы предпочтение отдается листовому, а в Америке — черешковому. Выращиваемый у нас сельдерей корневой отличается холодостойкостью. К какому бы виду ни относился сельдерей, не следует выбрасывать его сочные зеленые листья. Их можно посолить на зиму, добавлять в салаты.



Петрушка и сельдерей выделяются среди овощей большим содержанием и хорошим соотношением минеральных веществ. Особенно богата минеральными веществами зелень петрушки, в 100 г ее содержится 340 мг калия, 245 мг кальция, 79 мг натрия, 85 мг магния, 95 мг фосфора, 1,9 мг железа. Сельдерей менее богат этими веществами, правда солей калия в корнях его больше (393 мг в 100 г). Много в этих овощах витамина C (в 100 г зелени петрушки — 150 мг, в сельдерее 38 мг), есть в них каротин, витамины группы B. Эфирные масла петрушки и сельдерея придают им своеобразный запах и вкус.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы придать бульону аромат, надо положить в него корни петрушки и сельдерея, разрезанные пополам и поджаренные с одной стороны без масла.

Петрушку и сельдерей (коренья) можно сохранить в течение 4 месяцев, уложив в ящик, пересыпав сухим песком и поставив в темное прохладное место.

Если зелень петрушки нужно сохранить на протяжении нескольких дней, необходимо сбрызнуть ее водой, положить в полиэтиленовый мешочек и держать в холодильнике.

Чтобы петрушка, сельдерей при ручной очистке не темнели, кожицу надо снимать тонким острым ножом.

Чтобы уменьшить потерю витаминов, корнеплоды при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде. Они должны быть покрыты водой не более чем на 1 см.

Вода, в которой варились корнеплоды, содержит много питательных веществ, ее следует использовать для приготовления супов и соусов.

Чем мельче и тоньше нарезаны корни сельдерея и петрушки, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении.

При обработке корнеплодов следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин C от соприкосновения с железом разрушается.

Если зелень петрушки или сельдерея завяла, опустите ее на полчаса в воду комнатной температуры.

Пряные корнеплоды (петрушку, сельдерей), заготовляемые впрок, вначале надо тщательно промыть холодной водой, затем очистить от поверхностного слоя, пропитанного запахом земли, нарезать соломкой (вдоль, а не поперек слоя). Только мелкие корни нарезают поперек слоя. Чем тоньше и мельче изрезаны корни, тем быстрее и лучше они сушатся. Сушить корни лучше всего на солнце рассыпав их предварительно на полотне. Только когда корни хорошо высохнут (при этом они не должны крошиться в порошок при стирании), их можно просушить дополнительно в легком духу печи, но ни в коем случае не подогревать в духовке. Сушка длится обычно неделю. Можно сушить корни петрушки и сельдерея в вареном виде. Такими они хорошо сохраняют внешний вид и вкус. Вареные овощи нашинковать, рассыпать тонким слоем на полотне или фанере и подсушить на воздухе, перемешивая несколько раз. Подсушенные овощи положить на листы слоем 1—2 см и поставить в духовой шкаф или печь при температуре 60° C на 5—6 ч. В процессе сушки несколько раз перемешать. В начале сушки дверцы в течение 15 мин должны быть приоткрыты.

Соленая зелень петрушки употребляется в качестве пряностей. Зелень надо брать до ее цветения. Перед посолкой зелени удалить стебли, твердые черешки, хорошо промыть, нарезать и плотно уложить в

посуду, пересыпав сухой солью, взятой в количестве 20% к массе зелени. При укладке зелень утрамбовать до получения рассола. Сверху зелень закрыть марлей и положить кружок с небольшим гнетом так, чтобы зелень была покрыта рассолом. Хранить в холодном помещении.

Некоторые хозяйки имеют обыкновение выжимать мелко нарезанную петрушку перед тем, как посыпать ею приготовленное блюдо. Однако при этом теряется ценный сок петрушки.

При обработке корней петрушки следует вымыть их жесткой щеткой, но кожицу не снимать, в крайнем случае слегка поскоблить.

Сырые корни петрушки для салата рекомендуется мелко натереть на терке.

Корни сельдерея моют жесткой щеткой в проточной воде, кожицу срезают.

Чтобы очищенные корни не потемнели и не потеряли вида, их следует натереть лимоном или сбрызнуть уксусом.

Шинкуя для салата сырой сельдерей, его надо постоянно сбрызгивать лимонным соком и перемешивать, иначе потемнеет.

Для сохранения листьев сельдерея на зиму их следует хорошо промыть, дать стечь воде, мелко изрубить, смешать с солью и, плотно уложив в глиняный горшок, сверху посыпать солью (на 1 кг листьев 200 г соли). Такая зелень хороша в любом бульоне, но следует помнить, что бульон в этом случае почти не надо или вовсе не надо солить.

РЕЦЕПТЫ

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 5 см. Белокочанную капусту тонко нашинковать, слегка подсолить и перетереть руками. Все это перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксусом. Салат подается ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г белокочанной капусты — 1 стебель сельдерея (листовой или корневой), 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахарного песку, соль по вкусу.

Капуста брюссельская с сельдереем в молочном соусе

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 мин. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить; затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и полстакана отвара. Полученный соус проварить в течение несколь-

ких минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить. При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовке.

На 500 г брюссельской капусты — 1 стебель сельдерея (листовой или корневой), 1 ст. ложка пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сухарей, соль по вкусу.

Салат с сырым сельдереем

Корни сельдерея мелко нашинковать, сбрызгивая при этом лимонным соком, чтобы они не потемнели. Смешать с крупно натертыми яблоками, заправить растительным маслом или майонезом, добавить по вкусу соль и сахар.

На 2 корня сельдерея — 2 яблока, 1 лимон для сока, 2 ст. ложки майонеза или растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Салат из сельдерея и картофеля с яблоками

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки (без кожицы и семян) и вареный картофель нарезать ломтиками. Продукты полить майонезом, перемешать, положить в салатник горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками яблок, можно кусочками свежих помидоров или вишней. Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

На 2 стебля листового сельдерея — 2 яблока, 1 помидор или 1/2 стакана вишни, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.

Салат из ананаса и сельдерея

Сельдерей (ботву, корень) и ананас нарезать соломкой. Заправить уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахарной пудрой. При подаче положить в салатник на листья зеленого салата и украсить ломтиком ананаса.

На 1 стакан измельченного листового сельдерея — 1/2 небольшого ананаса, небольшой пучок салата латук, 1 ст. ложка уксуса 3%-ного, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры, перец и соль по вкусу.

Салат из дичи, сельдерея и спаржи

Подготовленные головки спаржи нарезать дольками, стручки фасоли — ромбиками и варить их отдельно. Варе-

ный картофель нарезать кубиками, листовой сельдерей нашинковать. Смешать продукты, заправить майонезом, солью и перцем, положить в салатник горкой, вокруг которой уложить ломтики вареной или жареной дичи. Украсить салат дольками сваренного вкрутую яйца, маслинами без косточек и салатом латук.

На 200 г готовой дичи — 2 стебля сельдерея, 1 стакан спаржи, ½ стакана стручков фасоли, 1 картофелина, 2 ст. ложки майонеза, 2 яйца, 1 пучок салата латук, соль, перец по вкусу, ½ стакана маслин.

Помидоры, фаршированные сельдереем и ананасом

Отобрать хорошие помидоры, удалить из них сок, семена и часть мякоти. Мякоть помидоров протереть через сито и смешать с нарезанными листовым сельдереем и ананасом. Заправить массу солью и перцем, добавить майонез и перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем. Помидоры положить на блюдо, покрытое листьями салата латук.

На 6 помидоров — 2 стебля сельдерея, ½ небольшого ананаса, ¼ стакана майонеза, 1 пучок салата латук, перец и соль по вкусу.

Каштаны, тушенные с сельдереем

Очищенные ядра каштанов залить мясным бульоном, добавить нарезанный соломкой пассерованный сельдерей, соль и тушить до мягкости в течение 40 мин в кастрюле, закрытой крышкой, на слабом огне. Готовые каштаны залить красным соусом, заправленным мускатным орехом, и прокипятить. Подавать как отдельное блюдо или в качестве гарнира.

На 2 стакана каштанов — 1 корень сельдерея, ½ стакана бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана красного соуса, мускатный орех, соль по вкусу.

Бульон с сельдереем

Сварить мясной прозрачный бульон. Через 1—1½ ч после закипания добавить очищенные коренья (морковь, петрушку, сельдерей) и продолжать варить до готовности овощей. Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с пирожками.

На 2,5 л бульона — 2 корня сельдерея, по 1 шт. моркови и петрушки.

Бульон куриный с сельдереем

За 15 мин до окончания варки куриного бульона добавить нарезанные ломтиками корни или веточки сельдерея. Когда бульон настоится, процедить его. Во время хранения бульона на водяной бане положить сельдерей для усиления аромата бульона. Подавать бульон в чашках, отдельно можно подать пирожки.

На 1 л куриного бульона — 2 стебля сельдерея (листового или корневого).

Котлеты из сельдерея

Овсяные хлопья залить небольшим количеством молока так, чтобы молоко покрыло хлопья, и оставить стоять в течение 1 ч до загустения. Мелко нашинковать корни сельдерея, добавить мелко нарубленную зелень сельдерея, мелко нарезанный репчатый лук, яйца, натертую цедру лимона, соль. Все это смешать с овсяными хлопьями и толчеными пшеничными сухарями. Приготовленную таким образом массу разделать на котлеты и обжарить в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

На 4 корня сельдерея — $^1/_2$ стакана овсяных хлопьев, $^1/_2$ стакана молока, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, $^1/_2$ лимона, 2 ст. ложки толченых сухарей, масло растительное и соль по вкусу.

Крокеты из сельдерея

Отварить по отдельности в подсоленной воде сельдерей со стеблями и очищенный картофель. Обсушить и протереть через сито, затем смешать, заправить пюре сырыми желтками и сливочным маслом. Разделать пюре в виде шариков. Обвалять в муке и смочить белком, затем запанировать в сухарях. Поджарить в сильно разогретом жире. Крокеты можно подать с томатным соусом.

На 4 стебля сельдерея — 3 картофелины, 4 яйца, $^1/_4$ стакана жира для фритюра, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана томатного соуса, соль по вкусу.

Сельдерей с мозгами

Обработанный корень сельдерея нарезать дольками, припустить его вместе со стеблями в хорошо вываренном мясном соке (который выделился из сырого мяса), добавив ягодный уксус. Перед подачей выложить на блюдо,

поверх сельдерея со стеблями разместить ломтики вареных мозгов, полить полученным соусом.

На 500 г сельдерея — $^3/_4$ стакана мясного сока, $^1/_4$ стакана ягодного уксуса, 150 г мозгов, соль и перец по вкусу.

Сельдерей, тушенный с овощами

Корень сельдерея со стеблем очистить, промыть и нарезать кусочками длиной 5 см. Морковь, нарезанную соломкой, и репчатый лук спассеровать, не давая им зарумяниться. С помидоров снять кожицу, нарезать четвертушками, положить в кастрюлю сельдерей, пассерованный лук, морковь, помидоры, соль, перец, залить небольшим количеством бульона или мясного сока. Тушить 1 ч.

На 6 стеблей сельдерея — 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, $^1/_2$ стакана бульона, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Сельдерей в мясном соке

Очистить корень сельдерея, промыть, нарезать кубиками или ломтиками. Сварить до готовности в подсоленной воде. Откинуть на сито, положить в сотейник, добавить масло, залить мясным соком, слегка приправив пассерованным томатом и перцем. Тушить в закрытой посуде 15 мин.

На 500 г сельдерея — 50 г сливочного масла, $^3/_4$ стакана мясного сока, 3 ст. ложки томата-пюре, соль и перец по вкусу.

Сельдерей, запеченный под соусом

Обработанный сельдерей (корень со стеблями) нарезать дольками и припустить, добавив масло и бульон. Готовый сельдерей положить на сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче сельдерей сбрызнуть сливочным маслом.

На 500 г сельдерея — $^1/_2$ стакана молочного соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_4$ стакана бульона, 50 г тертого сыра, соль по вкусу.

Суп-пюре из кукурузы с сельдереем

Лук и сельдерей мелко нарезать и слегка спассеровать, положить вареную кукурузу, добавив немного бульона или воды, и тушить 15 мин, после чего протереть через

сито, заправить молочным соусом и варить 10—15 мин. Процедить суп через сито, вскипятить, заправить смесью яичных желтков и молока. Положить сливочное масло, посолить и размешать до образования однородной массы.

На 1 стакан кукурузы в зернах — 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3/4 стакана молока, 1 яйцо (желток), соль по вкусу.

Суп-пюре из белых кореньев и моркови

Морковь, репчатый лук, сельдерей и лук-порей измельчить. Все припустить на масле вместе с куском постной ветчины. Залить овощи и ветчину мясным бульоном, добавить по вкусу сахар и все вместе тушить на небольшом огне в течение 2 ч. После этого извлечь ветчину и добавить немного мякиша белого хлеба. Овощи вместе с отваром и хлебом протереть через сито, полученное пюре развести до необходимой консистенции бульоном и тщательно снять весь жир.

На 2 корня сельдерея — 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 4 шт. лука-порея, 250 г ветчины, 4 ст. ложки сливочного масла, 200 г белого хлеба, сахар и соль по вкусу, мясной бульон по мере надобности.

Суп-пюре из каштанов с сельдереем

Очистить от кожуры и кожицы каштаны, смешать их с нарезанным сельдереем, залить бульоном и тушить в посуде с закрытой крышкой до размягчения 40 мин. Протереть каштаны через сито, соединить с молочным соусом, довести до кипения, заправить смесью из яичных желтков и молока (1 ст. ложка на желток) и размешать до образования однородной массы. В тарелку с супом положить гренки или подать их отдельно.

На 500 г каштанов — 2 корня сельдерея, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо (желток), 1 ст. ложка молока, соль по вкусу.

Соус майонез с зеленью петрушки

Шпинат, зелень петрушки, укроп припустить в закрытой посуде при сильном кипении. Готовую зелень охладить, протереть через сито, соединить с майонезом. Добавить сахар, горчицу, желтки, уксус, соль, после чего все это хорошо перемешать.

На 2/3 стакана подсолнечного масла — 6 яиц (желтки),

$^1/_2$ стакана уксуса 3%-ного, $^1/_2$ стакана шпината (пюре), 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка укропа, 1 ч. ложка столовой горчицы, 1 ч. ложка сахарного песку, $^1/_4$ стакана майонеза, соль по вкусу.

Салат из корневой петрушки

Подготовленные корни петрушки натереть на терке или мелко нашинковать. Смешать с крупно нашинкованным яблоком, добавить мелко нарезанный репчатый лук, нарубленную зелень петрушки, лимонный сок. Заправить растительным маслом, добавить сахар и соль.

На 500 г петрушки (корни) — 3 крупных яблока, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 лимон для сока, 2 ст. ложки растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Суп из корневой петрушки

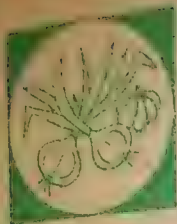
Корни петрушки, морковь и картофель нарезать дольками, добавить поджаренный на сливочном масле репчатый лук и тушить овощи примерно в 1 л бульона, приготовленного из бараньих или свиных ребрышек. Когда овощи будут почти готовы, но еще не совсем мягкими, влить остальной бульон с кусочками мяса, снятого с ребрышек, и довести суп до желаемой густоты.

На 6 корней петрушки — 3 моркови, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, мясной бульон, соль по вкусу.

Холодный суп из корневой петрушки

На растительном масле поджарить мелко нашинкованный лук, добавить корни петрушки, нарезанные кружочками, и нарезанный дольками сельдерей. Затем все хорошо перемешать, залить кипящей водой, добавить соль, уксус, сахар и довести до готовности, но так, чтобы овощи не были слишком мягкими. Охладить, добавить мелко нарубленные зеленый лук и зелень петрушки.

На 5 корней петрушки — 3 корня сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, $^1/_2$ стакана воды, соль, уксус, сахар по вкусу.



ЛУК И ЧЕСНОК

Всем известный представитель семейства Луковичных считается одним из древнейших овощей. Лук с незапамятных времен возделывали египтяне, у которых он пользовался всеобщей любовью. Одна из надписей на пирамиде Хеопса повествует о закупках продовольствия для строивших эту пирамиду рабов; среди овощей тут на первом месте лук.

Священным лук считался в Древней Греции, где луковица воспринималась как символ устройства вселенной. Защитник лесов и полей бог Пан согласно мифологии был сыном Зевса и нимфы Онеис (единство), являвшейся центром всякого движения, центром, к которому все небесные тела прикреплялись как многочисленные слои кожиц на луке. На празднествах в честь Пана его скульптурные изображения осыпались луком. Лук подносили и другим богам. Во время священных пиршеств, устраивавшихся в Дельфах, каждый старался привезти в храм самую крупную луковицу и тот, кому это удавалось, получал от жрецов почетный подарок. Однако у греков лук был овощем бедняков, простонародья. Именитые горожане считали неприличным потреблять его в пищу из-за стойкого резкого запаха. Даже Аристофан в своих комедиях, желая указать на принадлежность кого-либо из действующих лиц к простому народу, иногда писал: «От него несет луком».

Древние римляне заимствовали лук у греков. Они культивировали уже почти все известные в настоящее время сорта, не без основания приписывая луку ценные целебные свойства. Как средство, возбуждающее энергию и предохраняющее от болезней, лук был введен древними римлянами в солдатский рацион. Его потребляли люди всех званий и сословий. Припарками из лука римляне лечили глазные болезни. По их мнению, лук, вызывая слезы, тем самым очищал и дезинфицировал глаза. Сок лука применялся и при лечении воспаленного горла: лук (преимущественно порей) варили в небольшом количестве

12–722

воды, а затем образовавшимся сгущенным соком полоскали или смазывали горло.

Под потолком кухни развешивали свежий лук — это был главный способ борьбы с мухами. Каждый римлянин ежегодно съедал свою порцию лука, а чтобы избежать неприятного запаха, лук заедали листьями петрушки и грецкими орехами. От римлян представление о луке как средстве, возбуждающем энергию, перешло к соседним народам, в частности к древним германцам. Цветами лука украшались отличившиеся в боях герои. В эпоху средневековья рыцарь, вызывавший своих соперников на бой, прикалывал цветок лука к шлему. Когда человека хотели похвалить или возвеличить, его сравнивали с луком.

Лук широко использовался в средневековой медицине. Им излечивали отмороженные места, прикладывали его к груди и подошвам, стараясь избавиться от хрипоты; луковичный сок, смешанный с медом, употребляли от кашля. Пытались даже, правда тщетно, использовать лук как противоядие от укуса бешеных собак. В сельских местностях луковицы подвешивали к потолку, чтобы в них «впитывались» все болезни.

Исключительно важную роль лук играл и продолжает играть в повседневном рационе многих европейских народов. В Испании и Португалии лук до сих пор составляет существенный компонент ежедневно потребляемой пищи. Не меньшей любовью лук пользовался и во Франции, где разнообразные луковые супы остаются повседневным кушаньем народа, вплоть до нашего столетия луковый суп входил в армейское меню.

Время появления лука в России точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он являлся одним из главных пищевых продуктов бедного населения. Луковица с водой и черным хлебом с солью была обыденной пищей крестьян. Из лука, черного хлеба и воды с добавлением постного масла готовили тюрю. Не брезговали луком и зажиточные люди: он служил главной приправой к большинству кушаний. Так, еще во времена Ивана Грозного одним из любимых боярских лакомств считалась рубленая печенка с луком, жаренная на сковороде. Жареный лук подавали к мясу, к гречневой каше, а в постные дни приготовляли ботвинью с луком и «луковки» — пироги с начинкой из поджаренного лука. Наконец, типично боярским блюдом была икра, перемешанная с сырым, мелко рубленным луком. Лук в Древней Руси считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней. Отсюда поговорка: «Лук — от семи недуг». В народном фольклоре лук называют змеиным зельем или

змеиной травой отчасти за его жгучий вкус, а также и потому, что мудрым змеям народ приписывал знание всех полезных целебных растений.

Дикий лук встречается у нас в европейской части, в Восточной и Западной Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе и в Средней Азии. В мире известно свыше 400 видов лука, из них 230 — в СССР. Но возделывается только 6 видов. Впрочем многие дикорастущие виды лука также используются в пищу, например рокамболь. Из культурных видов лука наиболее распространен репчатый. Его родиной считаются Афганистан и Средняя Азия. В СССР районировано около 80 сортов репчатого лука, причем многие из них, например цибуля, в древности не были известны Западной Европе. Они культивировались сначала в России и лишь в XVI в. проникли на Запад. В настоящее время наиболее широко репчатый лук культивируется в СССР и США. У нас он возделывается повсеместно.

Чеснок можно рассматривать как один из видов лука (вегетативно размножаемый лук).

О чесноке, так же как и о луке, нам напоминают надписи на пирамиде Хеопса: им кормили воздвигавших эту пирамиду рабов. С незапамятных времен чеснок возделывался и в Китае, не случайно он изображается в китайской азбуке одним знаком в числе сравнительно немногих предметов, имеющих самое древнее происхождение. В Древней Греции чеснок охотно выращивали, но в повседневный рацион не включали, так как чесночный запах считался крайне неприятным, оскорбляющим чувства богов. В Древнем Риме чеснок уже охотно потребляют свободные граждане, причисляемые к бедноте. Чеснок растирали в ступке со стручками красного перца, солью и оливковым маслом и полученную густую кашицу намазывали на ломоть хлеба. От римлян это кушанье и, конечно, сам чеснок перешли в средневековую Европу. Простой народ, лишенный в эпоху средневековья полноценного питания, а тем более квалифицированной медицинской помощи, видел в нем источник здоровья и потреблял почти ежедневно.

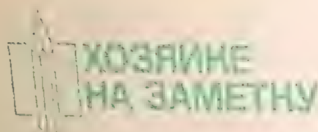
На территории России чеснок был известен с древнейших времен. В древнерусских рукописных памятниках, относящихся к XIII в., говорится, что славяне пили вино, положив в чашу чеснок. Во времена Владимира Мономаха крестьяне ели чеснок с солью и черным хлебом, а по праздникам варили чесночный студень из свиных голов.

В наше время чеснок находит себе самое разнообразное применение в кулинарии. Его используют в мясных,

овощных, грибных, яичных блюдах и блюдах из домашней птицы — в супах, салатах, во вторых блюдах.

Лук не так богат витаминами, как почему-то до сих пор принято думать. Правда, в зеленом луке содержится намного больше витамина С (30 мг в 100 г), чем в репчатом (10 мг в 100 г), больше в нем солей калия, кальция, фосфора, железа. Так, в 100 г зеленого лука 121 мг кальция, а в репчатом — 31 мг, калия — 259 мг против 175 мг в 100 г репчатого лука. Но главное достоинство всех видов лука — эфирные масла, возбуждающие желудочную секрецию, повышающие аппетит, и, наконец, фитонциды — яростные враги бактерий.

Чеснок беден витаминами, аскорбиновая кислота содержится в нем в незначительном количестве, но благодаря наличию в нем фитонцидов он обладает исключительными бактерицидными свойствами. Из минеральных солей преобладают в нем соли калия и фосфора (260 и 140 мг в 100 г).



Луковицу перед закладкой в суп желательно разрезать пополам и слегка поджарить обе половинки (только с одной стороны) на сковороде без масла. Это поможет сохранить в супе ароматические вещества лука, которые улетучиваются во время варки.

Репчатый лук делят на острый, полуострый и сладкий, причем интересно отметить, что в сладком луке содержится меньше сахара, чем в остром. Острые сорта богаче и эфирными маслами. Острый лук принято добавлять в жареном виде в мясные и рыбные первые и вторые блюда. Для салатов обычно используют более сочные сладкие сорта.

Маринованный репчатый лук используют для винегретов, на гарнир к сельди, к холодной отварной рыбе и мясу.

Если нужно разморозить лук, его на 3 ч кладут в холодную воду. Можно употреблять в пищу и замерзший лук — вкусовые качества его сохраняются.

При резании лука нож рекомендуется ополаскивать холодной водой, чтобы глаза не слезились.

Начатая луковица останется свежей, если положить ее срезом на тарелочку, посыпанную солью.

Чтобы лук при жарении приобрел золотистый цвет и не подгорел, его панируют в пшеничной муке.

Лук и коренья при тушении кладут слоем не более 4 см.

Отваром луковой шелухи можно подкрашивать бульоны. Это повышает их питательность, обогащает витаминами и улучшает внешний вид.

Зеленый лук следует хранить непромытым. Однако для сохранения в течение нескольких дней его нужно слегка сбрызнуть водой, уложить в полиэтиленовый мешочек и держать в холодильнике.

Резать лук лучше всего на пластмассовой дощечке, так как она не впитывает сока.

Прежде чем резать лук, нож нужно натереть солью, тогда он не приобретает неприятного запаха.

В супы в конце варки можно добавлять толченый чеснок.

Чеснок и лук лучше всего хранить в венках в прохладном сухом помещении. Перед закладкой на хранение чеснок и лук следует хорошо просушить.

В салат можно на несколько минут положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей к столу корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока остается.

Салат из зеленого лука, сыра и яиц

Сыр и сваренные вкрутую яйца порезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растолченным с солью чесноком. Все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 мин.

На 4 ст. ложки рубленого зеленого лука — 400 г сыра российского или голландского, 6 яиц, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Запеканка из зеленого лука с яйцами и брынзой

Зеленый лук вымыть, нарезать кусочками длиной 2 см и потушить в сливочном масле. К тушеному луку добавить нарезанные помидоры, сваренный, как для плова, рис, воду и немного масла. Все перемешать и переложить на противень. Противень поставить в духовку и держать там до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Взбить яйца с молоком и натертой на крупной терке брынзой, все перемешать и вылить смесь в противень. Слегка размешать и снова поставить в духовку. Запеканку подать на стол теплой, но можно и охлажденной до комнатной температуры.

На 500 г зеленого лука — 50 г сливочного масла, 3 помидора, 1/4 стакана вареного риса, 3/4 стакана воды, 1/2 стакана молока, 2 яйца, 1/2 стакана тертой брынзы.

Суп луковый с сыром

Этот суп лучше всего томить в духовке в глиняных горшочках и в них же подавать к столу.

Лук тонко нарезать и положить его в кастрюлю с кипящим маслом. Как только лук приобретет золотистый цвет, всыпать муку, тщательно все перемешать. Постепенно добавлять холодную воду. Помешивать до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще воды и довести до кипения. Накрыть посуду и дать супу покипеть на очень слабом огне еще 30 мин. Процедить сквозь сито. В горшочек положить поджаренный хлеб и сыр. Залить супом и томить в духовке еще 20—30 мин.

На 1 стакан нарезанного репчатого лука — 1 стакан пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 100 г ржаного хлеба, 1/2 стакана тертого сыра, 1 1/2 л воды.

Суп луковый со свиным салом и сыром

Ломтики свиного сала положить в сотейник и обжарить, чтобы из них вытопился жир. Как только ломтики станут хрустящими, вынуть их из сотейника и в вытопившийся жир положить лук. Убавить огонь и тушить лук до тех пор, пока он не превратится в пюре. Посолить и залить водой. Довести до кипения и варить 30 мин. Добавить соль. Одновременно нарезать подсохший белый хлеб на 20 тонких ломтиков. Посыпать 4 ломтика сыром и разложить по одному в 4 глиняных горшочка, полить каждый ломтик $^{1}/_{2}$ ст. ложки сливок, положить по 2 ломтика обжаренного свиного сала. Посыпать сыром еще 4 ломтика хлеба, полить их сливками, положить по 2 ломтика свиного сала и уложить вторым слоем в глиняные горшочки. Затем уложить таким же образом третий и четвертый слои хлеба. Горшочки должны быть наполнены до середины. Разлить по горшочкам луковый суп и поставить в горячую духовку на 5 мин. Подавать в горшочках.

На $1^{1}/_{2}$ стакана нарезанного тонкими кольцами репчатого лука — 100 г нарезанного тонкими ломтиками свиного сала, $^{1}/_{2}$ ч. ложки соли, 3 стакана воды, 200 г белого хлеба, $^{3}/_{4}$ стакана тертого сыра (швейцарского, советского или алтайского), 8 ст. ложек сливок, соль по вкусу.

Говядина тушеная с репчатым луком

Мясо (мякоть) обмыть, нарезать кусками по 80—100 г, посолить, посыпать перцем, обвалять в пшеничной муке и обжарить на сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю. На сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2—$2^{1}/_{2}$ ч. После тушения к мясу добавить отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на четыре части картофель, лавровый лист, гвоздику и перец горошком, после чего продолжать тушить мясо еще в течение 30 мин. При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 3—4 головки лука — 500 г мяса, 500 г картофеля, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, 2 шт. гвоздики, 6 горошин перца, 1 пучок укропа, 3 стакана воды, перец и соль по вкусу.

Лук репчатый фаршированный

Отобрать одинаковые головки сладкого лука средней величины. Срезать с них верхушки и осторожно, чтобы не повредить луковиц, вынуть из них середину. Для приготовления фарша свиную печенку провернуть через мясорубку, посолить, заправить перцем и мускатным орехом. Часть лука, вынутую из луковицы, изрубить, поджарить и перемешать с фаршем. Наполнить фаршем луковицы и положить их в смазанный свиным топленым салом сотейник. Залить мясным или печеночным соком (можно бульоном) и припустить на слабом огне. После этого посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке. При подаче лук положить на блюдо или тарелки, залить небольшим количеством томатного соуса, в который добавить отвар от припущенного лука. Соус с луковым отваром предварительно хорошо перемешать и процедить. Лук можно наполнять различной начинкой: из свинины, домашней птицы, риса с помидорами (причем к фаршу следует добавлять поджаренный рубленый лук).

На 12 головок репчатого лука — 250 г печени, 2 ст. ложки сала свиного топленого, 1 стакан бульона или мясного сока, 1 ст. ложка сухарей молотых, 3/4 стакана соуса, перец, мускатный орех, соль по вкусу.

Лук репчатый жареный

Лук, нарезанный кольцами, посыпать мукой и жарить в сильно разогретом растительном масле 10 мин, пока лук не приобретет золотистого цвета. Подавать его как гарнир главным образом к жареному мясу. При подаче жареный лук подогреть на плите.

На 500 г репчатого лука — 1/3 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана растительного масла.

Лук репчатый тушеный

Нарезать лук кольцами, посолить и тушить в масле или свином сале, изредка помешивая, до готовности. Затем положить его ровным слоем на сковороду, смазанную маслом или салом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырым яйцом, посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

На 500 г репчатого лука — 50 г сливочного масла или сала свиного топленого, 1/2 стакана сметаны, 3 яйца, 1 ст. ложка молотых сухарей, 50 г тертого сыра, соль по вкусу.

Лук-порей с орехами в уксусе

В кипящую воду (2 стакана) опустить очищенный и промытый лук-порей (целиком) и варить до готовности около получаса, после чего откинуть на дуршлаг, остудить, осторожно отжать каждую луковицу рукой, стараясь не помять. Затем каждую луковицу обернуть своими же листьями, придав ей вид пучка. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолочь и развести по вкусу фруктовым уксусом. В этой массе обвалять подготовленные пучки лука-порея и красиво уложить их на блюде.

На 500 г лука-порея — $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, стручковый перец, фруктовый уксус и соль по вкусу.

Лук-порей с гранатами

Лук-порей отварить, отжать вышеуказанным способом, положить на чистую деревянную доску и мелко изрубить. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец, соль хорошо истолочь и все это развести по вкусу гранатовым соком. В эту массу хорошо вмешать подготовленный лук-порей, аккуратно уложить на тарелку и посыпать зернами граната.

На 500 г лука-порея — $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, $^1/_2$ стакана зерен граната, гранатовый сок, стручковый перец и соль по вкусу.

Пирожки из пресного теста с луковой начинкой

На пирожковую доску просеять муку холмиком, сделать в ней углубление, в которое положить сметану, масло, соль, сахар. Отбить яйца и быстро замесить тесто. Скатав тесто в шар, положить его на тарелку, покрыть полотенцем и поместить в холодное место на 30—40 мин. Затем раскатать тесто в пласт толщиной $^1/_2$ см, вырезать кружки стаканом или специальной выемкой. Смазать кружки теста взбитым яйцом, положить на середину каждого начинку и сформовать пирожки разной формы. Пирожки уложить на лист с промежутками в 2 см, смазать взбитым яйцом и выпекать в жарком духовом шкафу в течение 10—15 мин.

Для теста: 500 г пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песку, $^1/_2$ ч. ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла. *Для начинки* (один из следующих трех вариантов): 1) 400 г зеленого лука, 4

яйца, 4 ст. ложки сливочного масла; 2) 500 г рыбного филе, 4 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки растительного масла; 3) 4 головки репчатого лука, 2 картофелины, $^1/_2$ стакана брынзы, 4 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Начинку можно приготовить разную. Для начинки из зеленого лука с яйцами надо очистить и промыть зеленый лук, нарезать его не очень мелко, слегка прожарить на масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем.

Для начинки из рыбы с жареным луком рыбу надо очистить от чешуи, удалить внутренности и промыть в холодной воде. Мякоть рыбы отделить от костей, нарезать ее небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и прожарить на подсолнечном масле. Прибавить поджаренный на подсолнечном масле лук, укроп и перемешать. В эту начинку можно добавить рубленые яйца.

Для начинки из картофеля, брынзы и жареного лука надо сварить очищенный картофель, обсушить его и провернуть через мясорубку вместе с брынзой, добавить пассерованный репчатый лук, соль, перец.

Лук маринованный для салатов и других блюд

Для салата, винегрета, гарнира к сельди лучше употреблять крупный сочный репчатый лук. Чтобы сделать лук еще мягче и сочнее, его маринуют в уксусе. Для этого уксус и растительное масло нужно налить в сотейник, добавить нашинкованный лук, специи и, помешивая, нагреть до 80° С. Затем лук быстро охладить. Хранить лук в неокисляющейся посуде. Маринованный лук можно хранить неделю при температуре не выше 7° С.

На 1 кг репчатого лука — $1^1/_4$ стакана уксуса 3%-ного, $^1/_4$ стакана растительного масла, лавровый лист и перец горошком.

Чесночное масло

Чеснок очистить, обварить кипятком, хорошо обсушить, растолочь в ступке и, добавляя сливочное масло, протереть через сито.

На 6 головок чеснока — 250 г сливочного масла.

Чесночное масло с базиликом и сыром

Чеснок растолочь в ступке, добавить зелень базилика и тоже растолочь, затем добавить сливочное масло и сыр и размешать до получения однородной массы. Такое масло

можно подавать как приправу к рыбным блюдам и макаронам.

На 6 головок чеснока — 250 г сливочного масла, 12 веточек зеленого базилика, 4 ст. ложки тертого сыра (швейцарского или советского), можно соль по вкусу.

Паштет из брынзы с чесноком и орехами

Все пропустить через мясорубку и перемешать. Подать к столу в холодном виде. Можно украсить листьями зеленого салата, посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 2 стакана брынзы — 2 головки чеснока, 200 г сливочного масла, 1 стакан очищенных грецких орехов.

Чесночная подливка

Очищенный чеснок немного посолить и истолочь до образования густой массы. Затем выложить в соусник, залить крепким, но нежирным холодным бульоном и перемешать. Подливка подается к холодным овощным и мясным блюдам, к вареной и жареной птице.

На 1 головку чеснока — $1/2$ стакана бульона, соль по вкусу.

Вариант. К хорошо истолченному в ступке чесноку с солью добавить толченые семена кинзы, перемешать, затем развести фруктовым уксусом, разбавленным холодной кипяченой водой. Подать в соуснике. Этот вариант подливки хорош и к мясным, и к рыбным блюдам.

На 1 головку чеснока — $1/2$ ч. ложки семян, $1/4$ стакана фруктового уксуса, $3/4$ стакана воды, соль по вкусу.

Пампушки с чесночным соусом

Из дрожжевого теста выпечь булочки. За 15 мин перед подачей смочить их в соусе.

Для теста: $1\,1/4$ стакана пшеничной муки, $1/2$ стакана воды, 1 ст. ложка сахарного песку, $1/2$ ч. ложки дрожжей, 3 ст. ложки подсолнечного масла.

Фасоль в стручках с уксусом и чесноком

Очищенные стручки фасоли нарезать соломкой и варить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито и охладить. При подаче положить в салатник и посыпать укропом. Толченый чеснок и уксус подать отдельно.

На 500 г фасоли в стручках — 1 головка чеснока, $1/4$ стакана уксуса 3%-ного, 1 пучок укропа.

Шпинат с уксусом и чесноком

Приготовить и подать так же, как стручки фасоли с уксусом и чесноком.

На 2 стакана шпината — 1 головка чеснока, $1\frac{1}{4}$ стакана уксуса 3%-ного, пучок укропа.

Печень свиная, шпигованная чесноком

Печень промыть, вырезать крупные желчные протоки и отделить от покрывающей ее пленки. Нарезать широкими порционными кусками. Концом тонкого узкого ножа в каждом куске сделать 6—7 прорезей в виде кармашков, держа при этом нож по отношению к плоскости куска наклонно под углом 15—20°. В каждый кармашек вложить по ломтику чеснока. Перед жарением печень посолить, посыпать перцем, запанировать в пшеничной муке. Жарить на сковороде или противне со свиным жиром так же, как печень натуральную жареную. При подаче на готовую печень положить поджаренный на жире нашинкованный репчатый лук или дольки жареных помидоров и посыпать зеленью. Подать с жареным или отварным картофелем.

На 500 г печени — 100 г свиного сала, 4 головки чеснока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 головки репчатого лука или 2 помидора, перец, соль и зелень по вкусу.



ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Полевой салат, принадлежащий к семейству Валериановых, в дикорастущем виде встречается и в Европе, и в Азии. Его свежая зелень появляется весной, как только сойдет снег. Полевой салат не требователен к почвенно-климатическим условиям, однако любит хорошо освещаемые солнцем участки. Если осенью посеять семена полевого салата, ранней весной уже можно собирать богатый урожай. Но это растение редко употребляется в пищу. Предпочтение отдается огородным сортам.

Слово «салат» взято из итальянского языка и значит «блюдо», приготовленное из зеленых листьев так называемых салатных овощей с использованием соли, уксуса и растительного масла. Все без исключения зеленые салаты обогащают нашу повседневную пищу витаминами и микроэлементами. Следует отметить также регулирующее действие салатов на водный баланс организма в связи с особенно благоприятным соотношением в этих овощах калия и натрия. Салат оказывает освежающее и бодрящее действие, возможно, за счет большого количества органических кислот. Есть салат желательно свежим и непременно листья вместе с жилками.

Одним из самых древних культивируемых салатов по справедливости можно считать латук. Дикие его формы встречаются как в Европе, так и в Азии, Африке, Америке. Задолго до новой эры латук возделывали в Древнем Китае, Древнем Египте и Древней Персии. Древние греки ежедневно потребляли латук, приписывая ему способность отрезвлять от выпитого вина. Это растение часто использовалось в ритуальных обрядах Древней Греции как символизирующее тленность красоты и бренность всего живого. Например, греки, а вслед за ними и римляне, поклоняясь богине любви, учредили празднества в честь прекрасного смертного Адониса, однажды любимого этой богиней. Участники празднеств в пышном шествии несли глиняные сосуды, которые заранее наполнялись землей с выгнанным на пару салатом. Эти так называемые сады Адониса носили до тех пор, пока салат

не увядал, что служило своего рода символом тленности.

В Древнем Риме культивирование латука достигало таких размеров, что были целые семейства, которые только этим и занимались. Их называли латурини. Фамилия Латурини сохраняется в Италии по сей день. Так как густой белый сок латука напоминал по внешнему виду молоко (по-латински «лак»), салат получил название латук, а его сок до сих пор именуют млечным. О целебности млечного сока, содержащегося в жилках листьев латука, врачи узнали еще до новой эры. Особенно модным это естественное лекарство стало во II в. новой эры с легкой руки римского врача Галена, который считал, что млечный сок латука не только бодрит по утрам, но и помогает уснуть ночью. «Когда я начал стареть и хотел хорошенько выспаться,— утверждал Гален,— ...я мог себе доставить покой, только съедая на ночь порцию салата».

В период средневековья к салату относились с недоверием, и лишь в XIV в. он получил относительно широкое распространение в Средней Европе. В XVIII в. приготовление салата считалось вершиной кулинарного искусства. В частности, в Берлине специалисты приготовляли это блюдо не иначе как в белых перчатках, которые снимали только для перемешивания салата, а перемешивали салат руками, утверждая, что пользоваться для этого вилкой — значит испортить вкус божественного кушанья. Особенно славились в XVIII в. французские мастера салата. Некий разорившийся французский дворянин д'Обиньяк, оказавшись в Лондоне, фантастически разбогател только потому, что умел готовить салат. За каждое приготовление салата для званого обеда или ужина он получал около 100 английских фунтов.

В том же столетии салат начали подавать и за столами русских вельмож. Баснословно оплачиваемые «специалисты» появились и в России. Известно, например, что к каждому званому обеду Разумовского приготовлялось около 13 салатов. В наши дни мы относимся к салатам спокойнее, но не меньше ценим за отличный вкус и полезность. Латук растет теперь на любом приусадебном участке. Салаты стали привычной пищей. Они разнообразят наш стол, полезны, и мы стремимся к тому, чтобы они входили в наш рацион в любое время года.

На территории СССР произрастает около 20 диких разновидностей латука, в том числе латук компасный — уникальное растение с почти вертикальными листьями, в ясную погоду четко ориентированными с севера на юг.

В ряде районов с латуком успешно конкурирует кресс-салат. В настоящее время он встречается в диком

виде во многих странах Южной Европы, причем может расти даже там, где другие растения погибли бы: на щебне, кучках песка, железнодорожных насыпях. Однако родина кресс-салата — Африка и Передняя Азия. От египтян кресс-салат стал известен грекам и римлянам. В Средней Европе он впервые упоминается в VIII в. и с тех же пор культивируется. В СССР его разводят в Средней Азии, на юге Армении, в Азербайджане и Грузии. Ценность этого растения в том, что оно появляется ранней весной, после так называемого витаминного голода, и по своей полезности нисколько не уступает другим видам салата. Кресс-салат можно выращивать круглый год в открытом и защищенном грунте.

Дикорастущий щавель, предпочитающий умеренный климат, встречается во многих странах Северного полушария. На территории СССР насчитывается около 50 видов его. Есть щавель долгое время не решались, хотя он обильно произрастал на лугах, — его считали сорняком. Особенно бурно разрастался он во влажные годы. Русские едва ли не последними из европейцев стали потреблять щавель в пищу. Известный немецкий путешественник Адам Олеарий, посетивший Москву в 1633 г., вспоминал, как москвичи смеялись над иностранцами, поедавшими зеленую траву.

В настоящее время щавель, в основном так называемый кислый, широко используется как овощ. Его сеют ранней весной, летом или поздней осенью. Листья собирают несколько раз в течение лета через каждые 18—25 дней. В различных странах Северного полушария культивируются местные виды щавеля, например в Северной Америке — красный щавель, в Англии — шпинатный щавель и т. д. В начале лета из щавеля готовят первые зеленые щи. Зимой такие щи можно приготовить из консервированного щавеля.

Дикорастущие формы шпината (род травянистых растений семейства Маревых) встречаются в Средней Азии, Иране, Закавказье. Шпинат огородный родом из Древней Персии. Оттуда он за два столетия до новой эры был завезен в Китай. Шпинат разводили преимущественно в странах Азии. Во всяком случае никаких сведений о культивировании шпината древними греками и римлянами не сохранилось. В средневековую Европу шпинат попал от арабов. Он очень понравился испанским монахам, его начали выращивать при монастырских хозяйствах, и вскоре он распространился в большинстве европейских стран. Особым деликатесом в Европе XVI—XVII вв. считался шпинатный хлеб, который выпекали из муки, получаемой

из семян шпината. Без шпинатного сока, придающего кушаньям ярко-зеленую окраску, редко обходились тогдашние кулинары: в зеленый цвет окрашивали мороженое, различные кремы и соусы.

В Россию шпинат попал лишь в XVIII в. Сохранилось свидетельство, что для одного из придворных обедов императрицы Анны Иоановны было доставлено два кулька шпината. Едва проникнув в Россию, шпинат сразу же и не без оснований был воспринят как растение лечебное.

Пресный на вкус шпинат принадлежит к числу наиболее полезных овощей. В пищу используются только молодые листья, снятые до появления стеблей. Чаще всего из них готовят зеленые щи. Шпинат очень быстро растет на открытых солнечных местах. В зависимости от сроков возделывания различают весенний шпинат (посев и сбор урожая в течение весны), осенний (посев и сбор урожая осенью) и зимний (посев в сентябре, а сбор весной). Таким образом, сеять шпинат, а соответственно и собирать урожай его можно до трех раз в году. В настоящее время культура шпината широко распространена во всех странах умеренного климата.

Интересной разновидностью шпината является новозеландский шпинат. Ботаническое название этого растения — тетрагония — заимствовано из греческого языка и означает «четырехугольный». Оно связано с угловатой формой его плодов. Родина тетрагонии — Тасмания, Австралия и Новая Зеландия, где растение было открыто в 1770 г. ботаником, совершавшим путешествие вместе с капитаном Куком. Уже в 1772 г. семена тетрагонии попали в Англию и быстро распространились в Европе.

Листья новозеландского шпината толще и мясистей, чем обычного. Они расположены по спирали на сильно разветвленном стебле. Питательная ценность их и вкусовые качества примерно такие же, как и у обычного шпината. Сочтя растение чрезмерно теплолюбивым, англичане, а за ними французы культивировали новозеландский шпинат в теплицах, пока не обнаружилось (в XIX в.), что овощ прекрасно растет на открытом воздухе, и уже через шесть недель после посадки его листья можно употреблять в пищу.

Салат латук богат солями калия и кальция (соответственно 220 и 77 мг в 100 г салата). В латуке содержатся щавелевая кислота (33 мг в 100 г), витамины группы B, много пуринов. Темно-зеленый латук ценен каротином и аскорбиновой кислотой.

В щавеле содержится значительное количество витамина C, каротина, в нем много солей калия (500 мг в 100 г), фосфора и других минеральных веществ. Кисловатый вкус щавеля обусловлен наличием в нем щавелевой кислоты, которая является сильным возбудителем секреции поджелудочной железы, стимулирует перистальтику.

Еще больше каротина и минеральных веществ в шпинате. В 100 г его содержится 774 мг солей калия, 3 мг железа, 82 мг магния, 106 мг кальция, а также 55 мг витамина С. По насыщенности щавелевой кислотой он уступает только щавелю. В шпинате также есть вещества, способствующие перистальтике, недаром французы называют его метлой желудка.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Щавель плохо сохраняется, его лучше использовать в день сбора.

Если нужно сохранить на протяжении нескольких дней салат, шпинат, щавель, их слегка сбрызгивают водой и держат в холодильнике в полиэтиленовых мешочках.

Промытый шпинат быстро портится, поэтому его промывают только непосредственно перед варкой.

Шпинат сохраняет свой натуральный цвет, если его варить 7—10 мин в открытой посуде в большом количестве подсоленной кипящей воды (3—4 л на 1 кг шпината).

Котлеты из шпината станут вкуснее, если шпинатное пюре заправить густым молочным соусом.

Нельзя тушить шпинат вместе со щавелем, так как шпинат при этом изменяет свой цвет и грубеет.

Шпинат и щавель для ботвиньи припускают отдельно, а затем протирают их.

Щавель можно заменить шпинатом, добавив лимонный сок.

Для приготовления пюре из щавеля следует использовать листья вместе со стеблями.

Шпинат или щавель, предназначенный для зеленых щей, следует припускать в собственном соку.

Мелко нарезанный кресс-салат кладут в заправочные супы перед их подачей к столу.

Корешки молодого шпината можно употреблять в пищу.

Чаще к столу подают очень мелко рубленный тушеный шпинат. Однако следует иметь в виду, что при таком приготовлении кислород воздуха отрицательно влияет на витамин С. Поэтому отдать предпочтение желательно шпинату в виде целых свежих листьев.



РЕЦЕПТЫ

Шпинат в сыром виде

Шпинат промыть, удалить грубые корешки, листья мелко нарезать. Добавить измельченный репчатый лук, укроп, сок лимона, сахар, растительное масло (можно сметану). Можно подать свежие огурцы, разрезанные вдоль, с вынутой сердцевиной, а приготовленный шпинат положить внутрь в виде начинки. Блюдо украсить редисом.

На 1 стакан шпината — 1 головка репчатого лука,

2 ст. ложки укропа, 1 ст. ложка сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, сахар по вкусу, редис для украшения.

Шпинат с орехами

Шпинат разобрать, отрезать корешки, удалить желтые и поврежденные листья, тщательно промыть холодной водой, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан кипящей воды и варить под крышкой на сильном огне 20 мин, добавив 10 веточек зелени кинзы. Вареный шпинат вместе с кинзой откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и, когда он остынет, отжать рукой и нарубить ножом. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень кинзы (2 веточки) и стручковый перец истолочь с солью, развести фруктовым уксусом и, соединив с нашинкованным репчатым луком и мелко нарезанной зеленью кинзы и петрушки, смешать с отжатым шпинатом. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки. Это блюдо хорошо посыпать также зернами граната, а вместо фруктового уксуса гораздо лучше использовать гранатовый сок. Зерна граната можно добавить и в самый шпинат, только смешивать осторожно, чтобы не помять их.

На 2 1/2 стакана шпината — 1 стакан репчатого лука, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, 12 веточек зелени кинзы, 3 веточки зелени петрушки, мелко нарезанная зелень кинзы, уксус или гранатовый сок, стручковый перец и соль по вкусу.

Шпинат, тушенный в растительном масле

Шпинат отобрать, сварить, отжать обычным способом и нарубить. Репчатый лук нашинковать, положить на сковороду с 1 ст. ложкой растительного масла и поджарить, прибавить подготовленный шпинат, еще 1 ст. ложку растительного масла и все вместе потушить.

На 2 1/2 стакана шпината — 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан репчатого лука, соль по вкусу.

Шпинат с мацони

Шпинат сварить обычным способом, остудить, отжать рукой и нарубить. Зелень кинзы, чеснок, стручковый перец, соль хорошо истолочь, добавить отжатое от сыворотки, взбитое мацони, смешать все это с отжатым и нарубленным шпинатом и подавать на стол.

Вариант. Шпинат сварить обычным способом, отжать

рукой, нарубить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, перемешать. На сковороду вылить $^1/_4$ стакана топленого масла и хорошо потушить в нем нашинкованный репчатый лук. Добавить подготовленный шпинат, еще $^1/_4$ стакана топленого масла и снова потушить. Готовый шпинат положить на блюдо, залить отжатым от сыворотки и взбитым мацони, посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

На $2^1/_2$ стакана шпината — $^1/_2$ стакана топленого масла, 2 головки репчатого лука, $^1/_2$ л мацони, по 3 веточки петрушки и укропа, $^1/_2$ ч. ложки молотой корицы, 2 ст. ложки сахарной пудры, соль по вкусу.

Щавель с орехами

Перебранный и очищенный щавель сварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, порубить. Очищенные грецкие орехи истолочь с солью, добавить молоко, нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень кинзы, подготовленный щавель. Все хорошо перемешать и переложить на тарелку.

На $2^1/_2$ стакана щавеля — 3 головки репчатого лука, $^3/_4$ стакана очищенных грецких орехов, 4 веточки зелени кинзы, соль по вкусу.

Щавель с маслом и яйцами

Сварить щавель, как указано выше. Слегка отжать, порубить. На сковороду влить 2 ст. ложки топленого масла, добавить нашинкованный репчатый лук и потушить до мягкости. Потом добавить сваренный щавель, мелко нарезанную зелень кинзы, соль, топленое масло. Перемешать и снова потушить, а затем залить взбитыми яйцами, подровнять и подержать на огне до готовности яиц.

На $2^1/_2$ стакана щавеля — 4 ст. ложки топленого масла, 3 головки репчатого лука, 4 веточки кинзы, 2 яйца, соль по вкусу.

Корзиночки из яиц с салатом

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек на две части. Вынуть желтки и заполнить половинки яиц рубленым зеленым салатом, по вкусу подсоленным. Сверху украсить рубленым зеленым луком.

Зеленый горошек с салатом

Положить зеленый горошек в кастрюлю, добавить нарезанные листья латука, репчатый лук, сливочное масло, соль, сахар, зелень. Подлить горячей воды и припустить в закрытой посуде до готовности на небольшом огне.

На $1\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка — $\frac{1}{2}$ стакана салата латук, 1 головка репчатого лука, 60 г воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахарного песку, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Салат в сухарном соусе

Припущенные в бульоне или воде кочешки салата при подаче полить сухарным соусом и посыпать рубленым укропом. Подавать салат в сухарном соусе как самостоятельное блюдо или как гарнир.

На $2\frac{1}{2}$ стакана салата — $\frac{1}{2}$ стакана сухарного соуса, укроп и соль по вкусу.

Салат цикорий со сливками

В кипящую воду положить подготовленный салат цикорий. Варить при сильном кипении 10 мин. Затем откинуть на дуршлаг, полить холодной водой, отжать и изрубить. Сложить в кастрюлю, положить соль, перец, сахар. Залить бульоном и припускать в закрытой посуде 30 мин. Добавить сливки, масло и тушить до готовности.

На $2\frac{1}{2}$ стакана салата цикория — $\frac{1}{2}$ стакана бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахарного песку, соль и перец по вкусу.

Пудинг из салата цикория

Приготовить пюре из салата цикория и прогреть его с маслом. Добавить густой молочной соус, яйца, посолить по вкусу, затем смазать форму маслом, положить в нее заправленный цикорий и варить на водяной бане. Готовый пудинг снять с водяной бани и дать ему постоять в форме несколько минут. Затем перевернуть форму и выложить пудинг на круглое блюдо. При подаче залить молочным соусом или сметаной.

На $2\frac{1}{2}$ стакана салата цикория — 4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молочного соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Салат эндивий отварной

Эндивий перебрать, промыть, обсушить, положить в сотейник, добавить лимонный сок, масло, воду. Закрыть посуду крышкой, быстро довести до кипения и затем варить 30 мин на слабом огне. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу и рыбе.

На $2^1/_2$ стакана салата эндивия — $^3/_4$ стакана воды, 50 г сливочного масла, $^1/_2$ лимона.

Салат эндивий, жаренный в масле

Разогреть в кастрюле масло, положить в него подготовленный и промытый эндивий, посолить, добавить перец и лимонный сок. Закрыть промасленной бумагой и поставить на плиту. Вначале эндивий припустить в собственном соку, а когда жидкость выпарится, обжарить в масле, причем сильно обжаривать не следует. При подаче полить растопленным маслом. Масло, оставшееся от обжаривания эндивия, для поливки не используют, так как оно горчит.

На 500 г салата эндивия — 50 г топленого масла, $^1/_2$ лимона, соль и перец по вкусу.

Салат латук в соусе

Перебранный латук промыть, не срезая корешков, и отварить в кипящей подсоленной воде (10 мин). Откинуть, облить холодной водой и отжать. Разрезать вдоль пополам. Подсолить, посыпать перцем, положить на дно сотейника кусочки шпика, лук и морковь, нарезанные кружками, а поверх близко друг к другу дольки латука. Жарить, пока не выпарится вся жидкость. Затем залить до половины объема сотейника бульоном. Закрыть промасленной бумагой и тушить до полного выпаривания жидкости.

На 600 г салата латук — 100 г шпика, 1 морковь, 1 стакан бульона, $^1/_2$ стакана мясного сока, перец и соль по вкусу.

Салат с ветчиной

Отварить эндивий или цикорий, дважды сменив воду для удаления горечи. Обсушить и завернуть каждый кочешок салата в тонкий ломтик ветчины. Залить густым молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовке.

Салат зеленый со сметаной

Салат после удаления вялых, пожелтевших листьев промыть, нарезать на части, посыпать солью, перемешать, залить сметаной и посыпать нашинкованным укропом.

На 250 г зеленого салата — $^1/_4$ стакана сметаны, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль по вкусу.

Салат зеленый в сметане с яйцами

Обработанный и нарезанный салат заправить сметаной, смешанной с рублеными яйцами, солью, сахаром и уксусом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

На 1 стакан зеленого салата — 2 яйца, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка уксуса 3%-ного, 2 ст. ложки укропа рубленого, соль по вкусу.

Салат зеленый с огурцами

Подготовленный зеленый салат смешать с огурцами, нарезанными тонкими ломтиками, посолить, полить майонезом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

На $^3/_4$ стакана зеленого салата — 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль по вкусу.

Суп из щавеля

Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды, покрыть крышкой и на 10 мин поставить тушить. Пропустить щавель через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 20 мин. При подаче на стол в тарелку с супом положить сметану и сваренное вкрутую яйцо, укроп или зелень петрушки. Суп можно подать и с мясом. В этом случае в тарелки следует положить по $^1/_2$ яйца, сваренного вкрутую.

На 500 г мяса — 2 стакана щавеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 яйца, 3 пучка зелени, $^1/_2$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Суп-пюре из салата

Отобранные и промытые листья салата на 2 мин опустить в кипяток. Откинуть на сито, дать стечь воде. Пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. ложками сливочного масла, развести 6 стаканами горячего молока, смешать с салатом и варить 20 мин. Добавить по вкусу соль, масло, влить сливки (или еще 1 стакан горячего молока) и размешать. К супу на тарелке подать гренки.

На 800 г зеленого салата — 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 6 стаканов молока, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Щи зеленые

Шпинат перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить в суповой кастрюле с маслом. Добавить муку и жарить еще 2 мин. Положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести горячим отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 20 мин. За 10 мин до окончания варки положить листики щавеля и соль. К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

На 500 г шпината — 500 г мяса, 200 г щавеля, 1 головка репчатого лука, по 1 шт. кореньев, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, $^1/_2$ стакана сметаны, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Вариант. Сварить мясной бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 15 мин. Перед подачей в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку. Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы, ботвой свеклы).

На 200 г щавеля и 250 г шпината — 300 г мяса, 2 яйца, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Суп с салатом

Нарезанный салат погрузить в кипящую воду на 1 мин, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 15 мин на слабом огне. Лук репчатый или лук-порей (а еще лучше оба вида) нашинковать и пассеровать на жире. В кипящий бульон или воду положить подготовленные салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 20 мин при слабом кипении.

Подавать с мясом или яйцами, сваренными вкрутую, сметаной и зеленью.

На 200 г салата — 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, $^1/_4$ стакана лука-порея, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_4$ стакана сметаны или сливок, 200 г мяса, 2 яйца, зелень и соль по вкусу.

Щи из щавеля с гренками

Щавель припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассерованные овощи и варить 20 мин. За 10 мин до окончания варки добавить еще столько же свежего щавеля, разрезанного на 2—3 части, соль и специи (лавровый лист, перец). Отдельно приготовить смесь из яичных желтков и молока. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки. При подаче положить в тарелку гренки, налить яично-молочную смесь, щи и посыпать зеленью.

На 300 г щавеля — 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, 2 яйца, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.

Запеканка из шпината и лапши

Шпинат отварить, отжать от воды, пропустить через мясорубку, смешать с лимонным соком и цедрой, вбить яйца, всыпать сахарный песок и сильно выбить. Лапшу отварить в соленой кипящей воде, воду слить и промыть лапшу холодной водой. Затем лапшу смешать со шпинатом, положить сливочное масло, разровнять и запечь. Подавать со сливками.

На 500 г шпината — 1 лимон (для сока и цедры), 2 ст. ложки сахарного песку, 100 г лапши, 2—3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Творог с зеленым салатом

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Обсушить и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата.

На 500 г творога — 100 г зеленого салата или шпината, 2 ст. ложки сахарного песку, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Творожный пудинг со шпинатом

В протертый творог прибавить яичные желтки, 2 ст. ложки растопленного масла, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и выбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дав стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой. Смешав эту массу со взбитыми в пену белками, положить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду. Сравнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 30 мин. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать со сметаной.

На 500 г творога — 250 г шпината, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 2 ст. ложки сахарного песку, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки манной крупы, $^1/_4$ стакана сыра, 2 ст. ложки сухарей, соль по вкусу.

Яичница со шпинатом

Листья свежего шпината припустить, положить на сковороду со сливочным маслом, вылить на шпинат яйца и поджарить.

На 6 яиц — 150 г шпината, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Треска, тушенная со щавелем

Порционные куски трески посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле.

Репчатый или зеленый лук либо лук-порей нашинковать, прокипятить, помешивая, в посуде с маслом. Затем добавить листья свежего, тщательно вымытого щавеля без черешков, мелко рубленный и растертый с солью чеснок, разрезанные на дольки помидоры или томат-пюре. Все аккуратно перемешать и дать прокипеть. Жареную рыбу уложить в глубокий сотейник или противень, залить подготовленной из овощей и зелени смесью, разровнять поверхность и тушить все, не закрывая крышкой, в не очень горячей духовке или в закрытой посуде на плите в течение 1 ч. Подавать в горячем или холодном виде. При подаче кусок рыбы покрыть щавелевой массой, сверху положить прокипяченные в воде маслины и ломтик лимона вместе с кожурой, посыпать зеленью петрушки или укропом. Так же можно приготовить сома.

На 250 г рыбы — 200 г щавеля, 1 ст. ложка пшеничной муки, $^1/_4$ стакана растительного масла, 1 помидор или 1 ст. ложка томата-пюре, 1 головка репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока, 10 шт. маслин, 2 ломтика лимона, перец, зелень и соль по вкусу.

Клецки из шпината

Сваренный в подсоленной воде картофель протереть, добавить в него желтки, молоко, хлебную крошку, протертый шпинат, пассерованный рубленый репчатый лук, соль, перец и половину подогретого масла. Перечисленные продукты вводить в картофельное пюре поочередно в указанном порядке, вымешивая массу веселкой. Из приготовленной массы разделать клецки, опуская их с ложки в подсоленный кипяток, и варить 5—6 мин при слабом кипении. Всплывшие на поверхность воды клецки вынуть шумовкой в посуду с растопленным маслом. Подать горячими со сметаной. Эти же клецки можно подавать в мясном, рыбном или грибном бульоне или в молоке.

На 150 г шпината — 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, $^1/_4$ стакана крошек белого хлеба, $^1/_4$ стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Суфле из шпината

Приготовить густой молочный соус, добавить в него сырые яичные желтки, мелко рубленный тушеный шпинат, соль, мускатный орех в порошке и хорошо перемешать. Перед запеканием ввести в массу взбитые в пену яичные белки. Выложить на порционную сковороду,

смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпать суфле тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 15—20 мин. Отдельно к суфле подать холодную сметану.

На 200 г шпината — 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, 2 яйца, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка тертого сыра, 1/2 стакана сметаны, соль и мускатный орех по вкусу.

Запеканка из шпината с брынзой

Шпинат перебрать, почистить, тщательно вымыть и крупно нарезать. В топленом масле (1/2 ст. ложки) поджарить мелко нарезанный репчатый лук. Когда лук станет мягким, добавить шпинат и тушить до испарения содержащейся в нем воды. Затем добавить еще 1/2 ст. ложки масла и жарить шпинат в течение нескольких минут. Выложить его на противень и перемешать с половиной нормы тертой брынзы. Массу выровнять, залить смесью молока, яиц и пшеничной муки. Всыпать еще тертой брынзы и запечь в духовке до готовности.

На 500 г шпината — 1 ст. ложка топленого масла, 1/2 головки репчатого лука, 1/4 стакана тертой брынзы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1/4 ст. ложки пшеничной муки.



СПАРЖА И АРТИШОКИ

Спаржа (род многолетних корневищевых растений семейства Лилейных) насчитывает свыше 100 видов, в том числе травы, полукустарники, лианы. Некоторые из них издавна разводились и разводятся как декоративные. Наибольшее практическое значение, однако, имеет съедобная спаржа, или аспарагус, как называют ее в Италии. Вначале аспарагус культивировался как лекарственное растение, а затем стал повсеместно возделываться как овощ.

Родиной спаржи считают побережье Средиземного моря. Но уже в глубокой древности она была распространена и любима в Египте, так как ее изображения встречаются на рисунках, покрывающих древнеегипетские саркофаги. Между тем в Древней Греции, которая была родиной многих видов спаржи, ее использовали лишь как предмет культа, например сплетали спаржевые венки и увенчивали ими новобрачных, благословляя их союз... Есть спаржу считалось предосудительным. Это предубеждение поддерживалось легендой о том, что спаржа однажды помогла красавице Перигоне, преследуемой Тезеем. Добежав до поля спаржи, Перигона торжественно поклялась, что никогда не станет ни есть растение, ни рвать, ни жечь, если спаржа укроет и спрячет ее. Спаржа выполнила просьбу, и с тех пор благодарные греки ее не ели.

Разводить спаржу как продукт питания впервые начали в Европе древние римляне. Каттон в своей агрономии посвятил ей целую главу. Спарже приписывалось ободряющее действие, считали, что она делает питающихся ею ипохондриков более жизнерадостными. О целебном значении спаржи составлялись трактаты. Римляне носили ее на шее в качестве амулета. Повальное увлечение этим овощем высмеивал сатирик Атеней, писавший: «Так как спаржа дает все новые ростки, то растение должно иметь хорошее влияние на красноречие и порождать все новые и новые мысли; ибо слово для языка то же, что росток для корня».

После падения Рима спаржа была забыта европейцами.

И лишь крестоносцы снова завезли в Европу ее семена. Это произошло в 1271 г., но даже в XIX в. спаржа все еще считалась редкостным овощем, который был доступен только самым богатым людям.

Французский писатель Брилье-Саварен в своей знаменитой книге «Физиология вкуса» утверждал, что существует «десятая муза» Гестерия, которая «заботится о вкусовых наслаждениях и может поэтому претендовать на управление миром, так как мир ничто без жизни, а все, что живет, питается... Муза эта избирает своим местопребыванием участки... где растет спаржа».

В Германии XIX в., чтобы есть хорошую спаржу, мало было иметь деньги. В «Книге Ульмского садоводства», изданной в 1820 г., читаем, что местным огородникам было дозволено вывозить на рынки все овощи, кроме спаржи, которую правительство еще в 1768 г. строго запретило продавать. Вся она должна была идти к королевскому столу.

Кроме того, из поджаренных семян спаржи в Западной Европе, в частности в Германии, приготовляли подобие кофе.

В России спаржа впервые появилась лишь в 1733 г. и, конечно, очень скоро стала модным овощем при царском дворе. В наш повседневный быт спаржа, к сожалению, не вошла и поныне. Этот овощ десертного типа. В пищу идут молодые, еще не вышедшие или только что вышедшие на поверхность почвы стебли. Если дать им свободно расти дальше, стебли очень быстро грубеют, достигают в высоту 150 см, сильно ветвятся и полностью утрачивают свой первоначальный нежный вкус. Высококачественная спаржа бывает почти совершенно белого цвета. Спаржу едят вареной с маслом или с соусом, кладут ее в супы. Консервированная спаржа вполне заменяет свежую.

Спаржа растет не только на черноземных почвах, но и на осушенных окультуренных торфяниках. Она требует высокой влажности и дает в этом случае хорошие урожаи. В СССР спаржу размножают чаще всего рассадой, реже — корневищами. Разведение спаржи — труд кропотливый, но в конечном счете благодарный и с лихвой окупающийся. Куст спаржи может давать урожай до 15—20 лет.

Артишок — многолетнее травянистое растение — издавна относят к малораспространенным, экзотическим овощам, хотя в странах Средиземноморья существует около двенадцати его видов. Две основные разновидности культивируемых артишоков существенно различаются и по внешнему виду, и по вкусу. Это испанский артишок (он

же кардон) и так называемый настоящий артишок (он же артишок колючий).

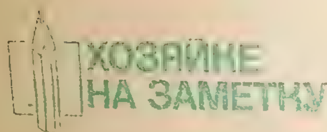
В диком виде кардон встречается на юге Европы, в Северной Америке, на Канарских островах и острове Мадейра. Средневековый писатель Клузиус в 1564 г. привез семена кардона из Испании в Центральную Европу. Он же утверждал, что испанцы ели кардон сырым, как гарнир к мясу. В пищу употреблялись очищенные от кожицы черешки и главные жилки листьев, хотя мясистый пряный корень кардона вполне съедобен в вареном виде. Завезенный испанцами в тропическую Америку, кардон одичал и без всяких стараний селекционеров перекочевал из тропиков в южноамериканские степи, где так сильно разросся, что в качестве сорной травы занимает теперь огромные пространства.

В нашей стране кардон не выращивают и не употребляют в пищу, зато у нас ценится и разводится в Краснодарском крае как деликатес артишок настоящий. Ему же отдается предпочтение перед кардоном в большинстве европейских стран. Артишок настоящий — декоративное растение. Очень красивы его соцветия: фиолетовые, синие или белые цветки собраны в корзиночки с оберткой из многорядных черепитчато расположенных листочков. В пищу в отваренном, тушеном и консервированном виде употребляют мясистые цветоложе нераскрывшихся соцветий, утолщенные основания чешуй нижних рядов обертки, а иногда и толстые корни.

Изображение этого овоща встречается в Египте на колоннах Карнакского храма, а также на развалинах храма близ Фив, что говорит о культивировании артишоков уже 5 тыс. лет тому назад. У древних греков и римлян артишок ценился выше всех других овощей. Он был совершенно недоступен простому народу, в то время как богачи ежедневно ели донышки артишоков, приготовленные в прованском масле. Считалось, что это кушанье смягчает запах пота, способствует приятности дыхания, а сок, выжатый из артишока до цветения, укрепляет редеющие волосы. Отсюда в Риме родилась поговорка, приемлемая только для элиты: «Ни дня без артишока...». После падения Рима культивирование артишоков в Европе совершенно прекращается, о существовании этого овоща здесь забывают вплоть до крестовых походов, во время которых его как бы заново открывают. Артишок снова попадает на территорию Италии, затем Франции, где донышки артишоков едят даже сырыми с уксусом, перцем, солью и прованским маслом. (Кстати, в таком виде их вкус напоминает свежие неподжаренные орехи.)

В Россию артишоки попали из Голландии лишь в начале XVIII в. Подавали их на званых обедах вельмож, они оставались совершенно недоступными не только беднейшим, но и средним сословиям. Ореол экзотического блюда артишоки сохраняют по сей день. В южных районах СССР артишоки выращивают как культуру многолетнюю, а в средней полосе — рассадным методом как однолетнюю.

В спарже содержатся витамины С (20 мг в 100 г), PP, группы В, каротин. Из минеральных веществ преобладают соли калия (196 мг в 100 г), кальция, фосфора, железа. В цветоложе артишока содержится от 7 до 15% углеводов, 3% белка, витамины С и группы В, каротин.



Консервированная спаржа вполне заменяет свежую. Обрабатывая спаржу, снимайте с нее кожицу острым ножом, стараясь не сломать головку — самую вкусную часть спаржи.

Чтобы очищенная спаржа при варке не лопалась, рекомендуется связывать ее в пучки.

Спаржу нельзя переваривать: она теряет аромат и становится водянистой.

Вкуснее всего свежесрезанная спаржа. Если ее нужно сохранить срезанной 1—2 дня, целесообразно завернуть ее во влажную ткань и положить на холод.

Преимущество зеленой спаржи в том, что с нее не надо снимать кожицу и она не дает больших отходов. У белой спаржи надо снять кожицу сверху вниз и обрезать одеревеневшие концы. Стебли следует нарезать одинаковой длины, связывать их пучками по числу порций и осторожно тушить.

Для варки артишоки обрабатывают следующим образом: срезают стебель у самого основания и твердые части листьев; донышко в том месте, где срезан стебель, натирают лимонным соком, чтобы оно не потемнело; ручкой столовой ложки из середины артишока удаляют сердцевину.

Готовность артишока можно определить острием ножа: если нож свободно входит в мякоть, то артишок готов.

Спаржу и артишоки варят в подсоленной воде, причем спаржу можно опускать в холодную воду, а артишоки лучше заливать горячей.

Спаржа и артишоки лучше сохраняют свою окраску, если их варят в большом количестве воды или добавляют в воду немного лимонного сока.

При хранении очищенные спаржа и артишоки изменяют свой цвет, поэтому чистить их надо непосредственно перед тепловой обработкой.

Отварные спаржу и артишоки, чтобы вкус их не ухудшился, хранят в отваре, тогда как большинство овощей после варки сразу же откидывают на дуршлаг.

Молодые нежные артишоки можно подавать сырыми, мелко нарезанными, с майонезом или салатной заправкой.

Кожицу спаржи следует сразу же высушить и использовать для приготовления супов и бульонов. Она придает им своеобразный вкус.

Из обработанных стеблей спаржи можно приготовить консервы.

Стебли спаржи связать в пучки и уложить в стеклянные банки так, чтобы между спаржей и крышкой оставалось пространство. Предварительно следует спаржу слегка отварить, чтобы она стала гибкой и удобно укладывалась в банки. Осторожно уложить стебли головками вниз, чтобы удобнее было вынимать. Залить их отваром и дважды простерилизовать. Можно обработанные стебли спаржи нарезать кусочками по 3 см, слегка отварить, уложить в стеклянные банки, залить отваром и дважды простерилизовать.



РЕЦЕПТЫ

Салат из артишоков, помидоров и яблок

Свежие помидоры, свежие яблоки (без кожицы и семян) и артишоки вареные нарезать мелкими кубиками. Овощи смешать, заправить солью и перцем, добавить лимонный сок и растительное масло. Подать горкой в салатнике, украсить листьями салата латука.

На 200 г донышек артишоков — 1 яблоко, 1 помидор, 1/4 стакана растительного масла, 1 лимон для сока, соль, перец по вкусу, 10 листьев салата латук.

Салат «Весна» со спаржей

Вокруг нарезанного зеленого салата, уложенного горкой на середину салатника, расположить кучками овощи: свежие огурцы, вареные картофель и морковь, нарезанные кружочками; зеленый лук и вареную спаржу, нарезанную кусочками по 3 см. В центре на салат положить кружки вареных яиц. При подаче овощи слегка посолить. В соуснике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой, или этой сметаной полить салат вокруг горки, посыпать зеленью укропа.

На 100 г спаржи — 1 вареная картофелина, 1 вареная морковь, 1 свежий огурец, 100 г салата, 1 ст. ложка зеленого лука, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль, перец и сахарная пудра по вкусу.

Салат «Деликатесный»

Сварить по отдельности цветную капусту, спаржу, стручки фасоли и охладить в том же отваре. Разделить цветную капусту на мелкие кочешки. Спаржу нарезать небольшими дольками, стручки фасоли и салат — на части, свежие огурцы и помидоры — тонкими ломтиками. Продукты аккуратно смешать, заправить соусом майонез со сметаной (на 1 стакан майонеза 1/2 стакана густой смета-

ны), солью, перцем. Уложить в салатник, украсить дольками крутых яиц и посыпать зеленью укропа.

На 150 г спаржи — 1 помидор, 1 огурец, 1/2 стакана фасоли в стручках, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого салата, 1 1/2 стакана майонеза со сметаной, 1 пучок укропа, соль и перец по вкусу.

Бульон с омлетом и спаржей

Для бульона в качестве гарнира отварить головки спаржи. Для этого спаржу отобрать по возможности ровную, острым ножом осторожно снять с нее кожицу, стараясь не сломать головку. Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8—10 шт.), ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20—25 мин. Как только головки станут мягкими, спаржа готова. Готовую спаржу переложить на сито и дать стечь воде.

Приготовить омлет для бульона. Сырые яйца слегка взбить веничком и постепенно добавлять в них холодный бульон. Полученную смесь посолить, процедить через сито и влить в форму, смазанную маслом. Сварить омлет на водяной бане при температуре 80—85° С, не допуская кипения воды. В порционной форме омлет варить 15—20 мин, после чего он должен иметь плотную консистенцию. При подаче омлет вынуть из порционной формы, нарезать на порции и положить в тарелки с прозрачным мясным бульоном. Сюда же добавить отваренную спаржу.

На 500 г мясного или куриного бульона — 100 г головок спаржи. *Для омлета:* 1 яйцо, 1 ч. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Суп-пюре из спаржи

Отобрать и очистить для супового гарнира 25 головок спаржи. Остальную спаржу промыть, нарезать и поставить варить на 15—20 мин, прибавив воду и немного соли. В суповой кастрюле слегка поджарить пшеничную муку с таким же количеством сливочного масла, развести молоком, вскипятить, прибавить спаржу вместе с отваром. Варить 15 мин. Затем протереть сквозь сито и по вкусу прибавить соль. Перед подачей заправить маслом, положить в суп сваренную для гарнира спаржу. Отдельно подать гренки.

На 800 г спаржи — 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 стакана молока, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Вариант. Спаржу варить в белом соусе в течение

25 мин. По окончании варки массу протереть через сито, добавить мясной бульон, вновь довести до кипения и заправить смесью яичных желтков и масла.

На 800 г спаржи — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана белого соуса, 3 стакана мясного бульона, 4 яйца (желтки), соль по вкусу.

Артишоки отварные с соусом

Ручкой столовой ложки из середины артишоков удалить сердцевину. Приготовленные артишоки промыть, сложить в кастрюлю в один ряд, залить горячей водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла артишоки, посолить и варить в закрытой кастрюле 10—15 мин. Чтобы во время варки артишоки не развалились, их можно перевязать шпагатом. А в воду для варки можно выдавить несколько капель лимонного сока, чтобы артишоки не потемнели. Готовность артишока можно определить острием ножа: если он свободно входит в мякоть, артишок готов. Готовые артишоки переложить на сито донышками вверх, дать стечь воде. Затем поместить их на блюдо донышками вниз. Рекомендуется подаваемые на блюде артишоки вложить в сложенную конвертом салфетку. В любом случае класть только в один ряд. Можно украсить веточками зелени. К таким артишокам лучше всего подать два соуса в соусниках: яичный сладкий и яично-масляный со взбитыми сливками.

Артишоки, запеченные под красным соусом

Разрезать артишоки на четыре части. Зачистить, срезать наполовину листья. Сварить в соленой воде до полуготовности и обсушить. Влить в сотейник немного подсолнечного масла, хорошо разогреть его, положить в него артишоки и поджарить. Залить красным соусом и запечь в духовке так, чтобы на кончиках листьев образовалась румяная корочка.

На 8 артишоков — 1/3 стакана подсолнечного масла, 1 стакан соуса.

Донышки артишоков со спаржей

Отобрать некрупные артишоки, обработать и отварить их в соленой воде, затем удалить листья. Донышки положить на сковороду, залить тонким слоем молочного соуса, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. При подаче на середину артишо-

ков положить отваренную спаржу, предварительно нарезанную кусочками (5 см), и заправить маслом.

На 4 артишока — 100 г спаржи, 3/4 стакана соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана тертого сыра.

Яичная кашка со спаржей

Яйца посолить, добавить молоко или сливки и сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками, и варить в небольшой посуде, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой, до тех пор, пока масса не приобретет вида и густоты полужидкой каши. Готовую яичную кашку хранить не более 20 мин на водяной бане при температуре 60° С. Перед подачей кашку положить в небольшую, предварительно нагретую мисочку и посыпать измельченной зеленью петрушки, укропом, кинзой или мелко нарезанным зеленым луком. Свежую спаржу, очищенную от наружных волокон, нарезать на куски длиной 4 см, отварить в подсоленной воде, слить отвар и заправить сливочным маслом. Перед подачей заправленную спаржу положить в мисочку с яичной кашкой.

На 6 яиц — 3/4 стакана молока или сливок, 100 г спаржи, 3 ст. ложки сливочного масла (2 для кашки, 1 для спаржи), соль и зелень по вкусу.

Спаржа с сухарным соусом

Очищенную спаржу связать в пучки, чтобы она не сломалась, сварить в подсоленной воде, затем развязать и уложить на блюдо. Украсить веточками зелени петрушки и подать отдельно сухарный соус.

На 400 г спаржи — 1/2 стакана соуса, зелень петрушки.

Спаржа с молочной яичницей

Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2—3 см, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и положить на смазанную сливочным маслом порционную сковороду. Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Поставить сковороду со спаржей в не очень горячую духовку на 10 мин. Молочно-яичная смесь в готовом виде должна иметь консистенцию нежного желе. Подать спаржу на той же сковороде в горячем или холодном виде.

На 300 г спаржи — 1 1/2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Спаржа с орехами

Очистить спаржу, удалить твердые части так, чтобы не повредить головок, потом наломать ее и промыть холодной водой, высыпать в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды, закрыть крышкой и варить 20—25 мин до готовности, однако так, чтобы спаржа не переварилась. (Воды должно быть налито столько, чтобы к моменту готовности спаржи она вся выкипела.) Очищенные грецкие орехи, соль, стручковый перец, чеснок, зелень кинзы хорошо истолочь, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, укропа, развести фруктовым уксусом, добавить к отваренной, остуженной спарже, хорошо перемешать и выложить на тарелку.

На 500 г спаржи — $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, цветочки зелени кинзы, 6 веточек зелени петрушки, 5 веточек зелени укропа, фруктовый уксус, стручковый перец и соль по вкусу.

Спаржа, запеченная под молочным соусом

Спаржу очистить, нарезать кусочками длиной 2—3 см, сварить в подсоленной воде. На порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, налить немного молочного соуса, положить на него ровным слоем спаржу, залить горячим молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки. Подать спаржу на сковороде, в которой она запекалась.

На 300 г спаржи — 2 ст. ложки сливочного масла, $1^1/_4$ стакана соуса, $^1/_2$ стакана тертого сыра, соль по вкусу.



УКРОП

Родина укропа — Восточное побережье Средиземного моря, где укроп культивировался до новой эры благодаря приятному аромату и нежному вкусу его свежей молодой зелени, а также зелени, засушенной в пору цветения. В Западной и Северной Европе он распространился с XVI в. В нашей стране укроп возделывается повсеместно. Время сбора урожая в полевых условиях — июнь — сентябрь. В доме его можно выращивать в течение всего года в ящиках и горшках.

Укроп добавляется в большинство кушаний русской кухни: салаты, супы, мясные, рыбные, грибные, овощные, яичные блюда, соленья, маринады. Однако используется укроп, как правило, свежий, заготовка его на зиму так и не привилась. Между тем укропом нетрудно запастись на зиму, просто хорошо посушив его — так, чтобы укроп сохранил свежий зеленый цвет. В этом случае он сохранит и все свои питательные свойства. Не следует забывать, что не только свежий, но и сухой укроп благотворно влияет на органы пищеварения. Зимой неплохо использовать семена укропа. Их рекомендуется добавлять в тесто при выпекании лепешек, а также в супы, уху, к рыбным блюдам. С недавних пор для блюд зимней кухни начали пользоваться укропным маслом и его спиртовым раствором (укропная эссенция). Эти пряности отличаются очень высокой концентрацией, и поэтому применять их следует в очень малых (капельных) дозах, причем вносить в уже готовое блюдо (1—2 капли на 1 л жидкости).

Укроп отличается высоким содержанием эфирных масел, которыми объясняется его аромат. В укропе много витамина С (100 мг в 100 г), солей калия, кальция, магния, фосфора.



Если рыба не испорчена, а лишь имеет посторонний запах (нефти, тины), то ее можно натереть хорошенько черным перцем с укропом, дать

полежать в таком виде 20 мин, а затем обмыть и готовить, причем в процессе приготовления желательно опять употреблять укроп в качестве пряности. Это даст возможность уничтожить неприятный запах и придаст рыбе аромат укропа.

Свежие пряные овощи и травы лучше всего разделывать на фарфоровых или керамических досках, а не на деревянных, которые впитывают соки и ароматы пряностей и долго продолжают удерживать их, что мешает разделке на той же доске других продуктов.

Только свежий, хорошо отмытый от других запахов и примесей продукт можно сдабривать пряностями и при этом получить тонкий приятный аромат.

Укроп можно применять в относительно больших количествах по сравнению с многими другими пряностями. Но следует помнить, что и его применение имеет свой предел, за которым неизбежно следует ухудшение вкуса приготовленного блюда.

Свежие пряные травы и овощи, если они мелко нашинкованы, весьма чувствительны к повышению температуры. Таков, например, укроп. Поэтому его следует по возможности закладывать в горячее блюдо в момент готовности, когда кастрюлю снимают с огня.

В горячем, но не кипящем блюде пряности могут настояться в течение 3 мин и постепенно отдать пище свой аромат.

Пряности, в том числе укроп, оказывают несомненное влияние на снижение норм соли в блюде и тем самым препятствуют перенасыщению организма солями. Даже такой солелюбивый продукт, как рыба, допускает снижение нормы соли при варке или жарении, если увеличить дозу пряностей.

Хрен, существенно ослабляющий аромат большинства пряностей, прекрасно сочетается с укропом, утончая и развивая аромат последнего.

Хранить пряности, за исключением смесей, лучше в недробленом и немолотом виде, так как они при этом меньше выдыхаются.

Пряные травы и вершки пряных овощей сушат следующим образом. Отделяют от корней, тщательно перебирают и прополаскивают в холодной воде. Затем отделяют листья от стеблей и в дальнейшем сушат раздельно. Прежде всего выкладывают листья и стебли тонким слоем на полотно и дают обсохнуть от излишней воды. Затем нарезают стебли мелкими колечками (0,3 см), а листья оставляют целыми и продолжают сушку на полотне, выставленном на солнце. Некоторые, впрочем, советуют сушить зелень не на солнце, а в умеренно освещенном и хорошо проветриваемом месте. В городских условиях лучше всего сушить на подоконнике при открытой форточке, причем так, чтобы солнце грело травы только с утра, а затем целый день они находились бы в тени. В этом случае ферментация происходит наиболее интенсивно, травы не теряют собственного цвета, а их аромат, наоборот, обычно усиливается. Только когда трава высохнет хорошо, ее можно запаковать для хранения. Хорошо высохшей считается такая трава, которая при сжимании листа пальцами превращается в порошок. Такая степень высыхания достигается на четвертый-пятый день в зависимости от того, насколько суха была трава вначале. Важно не пересушивать пряную траву, т. е. не оставлять ее открытой после того, как она уже хорошо высохла. В случае пересушивания пряные травы теряют аромат и цвет, становятся желтоватыми. Высушенные корни, стебли, листья помещают в стеклянные банки с плотно завинчивающейся крышкой. В таком состоянии они могут храниться до трех лет, не теряя полезных свойств. При этом стекло банок должно быть темным, а сами банки с пряностями нужно хранить в темном шкафу, ибо от света пряности разрушаются так же, как от доступа воздуха и влаги. Если пряная трава высушена по всем правилам и хранится в герметически закрытой, предварительно хорошо просушенной стеклянной посуде, то уже после трех недель хранения у нее развивается сильный аромат, она, что называется,

насыщается. Поэтому доставать траву из банки следует быстро, а крышку закрывать плотно, иначе весь аромат весьма скоро пропадет. При аккуратном же хранении она способна сохранять свои свойства несколько лет.

Смеси пряностей также заготовляют впрок и хранят в молотом виде в стеклянной посуде. Необходимо, чтобы помол всех частей смеси был одинаковым и чтобы все компоненты смеси были высушены одинаково хорошо.

Свежий мелко нашинкованный укроп можно сохранять, перемешав его с солью. Однако не следует забывать, что при таком способе хранения питательные вещества очень быстро вымываются в рассол, где вскоре окисляются. К тому же употребление такого концентрата весьма ограниченно — лишь в супы, причем из-за значительной солености — в довольно малых дозах.

Чтобы сохранить на протяжении нескольких дней укроп, его нужно сбрызнуть водой, уложить в полиэтиленовый мешочек или завернуть в пергамент и держать в холодильнике.

Укроп входит как один из неотъемлемых компонентов в смеси пряностей, употребляемых европейской кухней для сдабривания овощных блюд и приготовления кисло-сладких маринадов. Ниже приведены три молдавских рецепта, широко распространенные также в румынской, болгарской, венгерской кухне (соотношения даны в расчете на 4 порции).



РЕЦЕПТЫ

Смесь трех пряностей

2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, 4 веточки укропа.

Смесь пяти пряностей

4 веточки укропа, 12 зерен черного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея.

Смесь восьми пряностей

12 веточек укропа, 8 зерен черного перца, 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа петрушки, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея, 2 лавровых листа.

Французская пряная смесь для супов «Букет гарни»

Всемирной известностью пользуется французская смесь «Букет гарни». Она состоит из свежих или сухих (немолотых) пряностей, которые опускают в суп на ниточке в специальном марлевом мешочке. Проделывают это за 5 мин до готовности супа, а перед подачей супа на стол мешочек вынимают. Укроп — непременная составная часть «Букета гарни».

3 веточки укропа, 1 корешок и 1 лист петрушки, 4 лавровых листа, 2 листа кервеля, 2 веточки чабера, 4 зубчика чеснока, 5 горошин черного перца, 1 тычинка шафрана.

Бобовая смесь *(для гороховых, бобовых, фасолевых и чечевичных блюд)*

3 ч. ложки укропа, 1 головка чеснока, 2 ч. ложки чабера, $^1/_2$ ч. ложки кориандра, 1 ч. ложка красного перца, 1 ч. ложка мяты, 1 лавровый лист.

Рисовая смесь *(для несладких блюд)*

2 ч. ложки укропа, 1 головка лука репчатого, 3 зубчика чеснока, 4 зерна черного перца, $^1/_2$ ч. ложки красного перца, соль по вкусу.

Смесь для студня *(на 1 кг мяса)*

2 измельченных зрелых стебля или $1^1/_2$ ч. ложки семян укропа, 5 шт. лаврового листа, $^1/_2$ головки чеснока, 6—8 зерен черного перца (раздавленных).

Пряную смесь варят в солено-сладком мясном бульоне. В процессе варки по вкусу добавляют натуральный лимонный сок.



СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ И УКСУСЫ

Горчичный соус

Развести в горячем бульоне столовую горчицу, сливочное масло, муку. Хорошо размешать. Добавить сахар, лимонный сок, довести до кипения и сразу же снять с огня и влить взбитые желтки.

1 ст. ложка готовой столовой горчицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, $1\frac{1}{2}$ стакана бульона, 3 куска сахара, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 5 желтков.

Ореховый соус с чесноком

Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку, переложить в ступку и хорошо растереть. Добавить намоченный в молоке и отжатый белый хлеб, тертый чеснок и вновь хорошо растереть. Полученную массу положить в глубокую тарелку и, взбивая, добавлять растительное масло. Когда масса по консистенции будет напоминать густую сметану, добавить соль, фруктовый уксус или сок лимона. Хорошо вымешать.

15 грецких орехов, 100 г белого хлеба, 3 дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 ст. ложка фруктового уксуса, соль по вкусу.

Коричневый соус

На растительном масле поджарить до светло-коричневого цвета муку и развести огуречным соком, чтобы получился густой соус. Заправить солью, лимонным соком или уксусом. Можно добавить немного сахара.

2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан огуречного сока, сок 1 лимона, соль и сахар по вкусу.

Лимонный соус

Сливочное масло растереть с мукой в кастрюле, прибавить сливки, соль, сахар и натертый на терке лимон. Прокипятить, помешивая.

2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан сливок, 1 лимон, соль и сахар по вкусу.

Виноградный соус

Растереть желтки с сахаром, добавить виноградный сок, немного воды и довести до кипения, непрерывно помешивая, чтобы не заварились желтки. Снять с плиты закипевший сок с желтками, добавить взбитые в пену белки, хорошо размешать.

5 желтков, 2 белка, 2 ст. ложки сахарного песку, 1 стакан виноградного сока, 1/2 стакана воды.

Сухарный соус

Сливочное масло растопить, процедить, добавить поджаренные молотые сухари, лимонный сок, соль и размешать.

400 г сливочного масла, 100 г сухарей, 2 лимона, соль по вкусу.

Молочный соус

Муку подсушить, растереть с маслом, развести в небольшом количестве горячего молока, добавить остальное молоко, проварить и процедить. Соус можно приготовить густой и жидкий. Для приготовления жидкого соуса количество молока удваивается.

Для густого соуса: 1 стакан молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу, можно сахар по вкусу.

Томатный соус

Поджаренную и растертую со сливочным маслом муку развести бульоном, добавить поджаренные в томате-пюре репчатый лук и коренья, лимонную кислоту, перец горошком, лавровый лист, соль и варить 30 мин. Соус процедить, нагреть до кипения и заправить сливочным маслом.

500 г мясного бульона, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 маленькая морковь, 1 корешок петрушки, 500 г томата-пюре, 1 ст. ложка сахара, 1/2 лимона, перец горошком и лавровый лист по вкусу.

Чесночный соус

Чеснок растолочь с солью и растереть, постепенно добавляя растительное масло и холодную кипяченую воду.

1 головка чеснока, 4 ст. ложки подсолнечного масла, $^1/_3$ стакана воды, $^1/_2$ ч. ложки соли.

Яично-масляный соус

В глубокий сотейник влить сырые яичные желтки и холодную воду, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить при непрерывном помешивании лопаткой или веничком. Как только смесь слегка загустеет, нагревание прекратить и заправить соус солью и лимонным соком или лимонной кислотой.

Можно приготовить соус иначе. Яичные желтки проварить с водой, как описано выше, но без масла. Когда образуется сметанообразная масса, нагрев прекратить и, непрерывно помешивая массу, вливать в нее тонкой струей растопленное сливочное масло без сыворотки. Заправить соус солью и лимонным соком.

На 400 г соуса — 50 г воды, 6 яиц (желтки), 1 лимон. К этому соусу при его подаче можно добавить густые взбитые сливки, размешивая веселкой до получения однородной массы.

На 400 г соуса — 75 г сливок (25—30%-ной жирности).

Яичный сладкий соус

Яйца и яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком, виноградным соком, тонко срезанной с лимона цедрой (ее надо удалить после варки) и проварить на слабом огне, непрерывно взбивая металлическим веничком. Когда соус увеличится в объеме в 3 раза, превратится в пышную пену, его можно считать готовым. Такой соус можно хранить не более 10—15 мин, после чего пена опадет и соус станет жидким.

5 яиц, 5 желтков, 300 г сахарного песку, $^1/_2$ л виноградного сока, 1 лимон.

Красный соус

Муку поджарить с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести мясным бульоном. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на

слабом огне в течение 30 мин. По окончании варки прибавить в соус 1/2 стакана красного виноградного сока, соль и процедить сквозь сито.

1 ст. ложка пшеничной муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан бульона, 1/2 стакана красного виноградного сока, соль по вкусу.

Сметанный соус

Пшеничную муку слегка поджарить в сливочном масле, развести молоком или грибным бульоном (можно мясным бульоном), хорошо размешать. Добавить сметану, довести до кипения и сразу же снять с огня.

1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молока или бульона, 1 1/2 стакана сметаны.

Сметанный соус с томатом и луком

Приготовить сметанный соус. Репчатый лук поджарить на сливочном масле. В конце поджаривания добавить томат-пюре. Влить сметанный соус и сразу же снять с огня.

1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 1/2 стакана сметанного соуса.

Яблочный уксус

Для получения такого уксуса используют перезрелые яблоки или падалицу, а также отходы, оставшиеся от приготовления повидла, сока, сиропа.

Плоды тщательно моют в трех водах, мягкие и сочные яблоки раздавливают, а твердые измельчают. Массу перекладывают в эмалированную посуду с широким дном, заливают горячей водой (65—70° С) и добавляют сахар или песок из расчета 50 г на 1 кг массы из сладких яблок и 100 г на 1 кг массы из кислых яблок. Вода должна покрывать яблочную массу на 3—4 см. Посуду ставят в теплое место (18—22° С), но не на солнце. Часто размешивают, чтобы не засохла поверхность. Еще лучше накрыть массу деревянным кружком, а сверху положить небольшой гнет. Через две недели жидкость процеживают через марлю, сложенную в 2—3 слоя, и переливают для брожения в большие бутылки или трех-пятилитровые банки, не

доливая до верха 5—7 см. В таких бутылях или банках жидкость выдерживают еще две недели. Готовый уксус осторожно переливают, не размешивая, в бутылки, не доливая до верха 3—4 см. Осадок процеживают через плотную ткань.

Бутылки укупоривают прокипяченными пробками, а для длительного хранения пробки заливают сверху парафином. Хранят в темном месте при температуре не ниже 4 и не выше 20° С. Можно держать бутылки с уксусом и на свету, предварительно обернув их темной бумагой.

Ягодный уксус

Такой уксус получают из незрелых или опавших ягод малины, крыжовника, а также из отходов, оставшихся при переработке земляники, малины, смородины, крыжовника, ежевики.

Ягоды и их отходы, тщательно промыв, кладут в эмалированную посуду и заливают водой так, чтобы она покрыла массу на 1—2 см, и добавляют растворенный сахар (150 г сахара на 1 кг ягодной массы). Массу ставят в теплое темное место, часто перемешивают. Через две недели процеживают. Сок переливают в большие бутыли, не доливая до верха 10—12 см. Бутыли закрывают пробками из ваты и оставляют для брожения. Через две недели уксус готов. Его осторожно переливают в бутылки, не доливая до верха 3—4 см. Осадок процеживают через плотную ткань. Хранят бутылки плотно укупоренными в холодном темном месте при температуре от 2 до 14° С.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 3

БОБЫ И ФАСОЛЬ 5

Хозяйке на заметку 7

Рецепты 8

ЧЕЧЕВИЦА 19

Хозяйке на заметку 20

Рецепты 21

ГОРОХ 23

Хозяйке на заметку 25

Рецепты 25

ТЫКВА И КАБАЧКИ 33

Хозяйке на заметку 34

Рецепты 35

ОГУРЦЫ 43

Хозяйке на заметку 44

Рецепты 45

АРБУЗ И ДЫНЯ 51

Хозяйке на заметку 52

Рецепты 53

КАПУСТНЫЕ ОВОЩИ 56

Хозяйке на заметку 58

Рецепты 59

КАРТОФЕЛЬ И ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША 70

Хозяйке на заметку 74

Рецепты 76

ПОМИДОРЫ 94

Хозяйке на заметку 96

Рецепты 97

БАКЛАЖАНЫ 105

Хозяйке на заметку 106

Рецепты 107

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ 116

Хозяйке на заметку 117

Рецепты 117

СВЕКЛА 124

Хозяйке на заметку 127

Рецепты 128

МОРКОВЬ 137

Хозяйке на заметку 139

Рецепты 140

РЕПА И БРЮКВА 148

Хозяйке на заметку 150

Рецепты 150

РЕДЬКА, РЕДИС И ХРЕН 158

Хозяйке на заметку 160

Рецепты 160

ПЕТРУШКА И СЕЛЬДЕРЕЙ 167
Хозяйке на заметку 169
Рецепты 170
ЛУК И ЧЕСНОК 177
Хозяйке на заметку 180
Рецепты 181
ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ 188
Хозяйке на заметку 192
Рецепты 192
СПАРЖА И АРТИШОКИ 203
Хозяйке на заметку 206
Рецепты 207
УКРОП 212
Хозяйке на заметку 212
Рецепты 214
СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ И УКСУСЫ 216

167
169
170
177
180
181
188
192
192
203
206
207
212
212
214
216

ЖАННА ИВАНОВНА ОРЛОВА

ВСЕ ОБ ОВОЩАХ

Заведующая редакцией **Л. М. Богатая**
Редактор **Н. Е. Коссов**
Художник **Д. А. Шпаков**
Художественный редактор **В. А. Чуракова**
Технический редактор **Г. Г. Хацкевич**
Корректор **Н. И. Клочкова**

Сдано в набор 24.04.85. Подписано к печати 10.10.85. Формат 84 × 108[1]/32. Бумага офс. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76. Усл. кр.-отт. 23,94. Уч.-изд. л. 12,11. Изд. № 392. Тираж 500 000 экз. (3-й завод 235 001—350 000 экз.).
Заказ № 722. Цена 95 к.

Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат»,
107807, ГСП, Москва, Б-53, ул. Садовая-Спасская, 18.

Диапозитивы изготовлены в ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени МПО «Первая Образцовая типография имени А. А. Жданова» Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 113054, Москва, Валовая, 28.

Отпечатано с диапозитивов в Ярославском полиграфкомбинате Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

95 коп.





